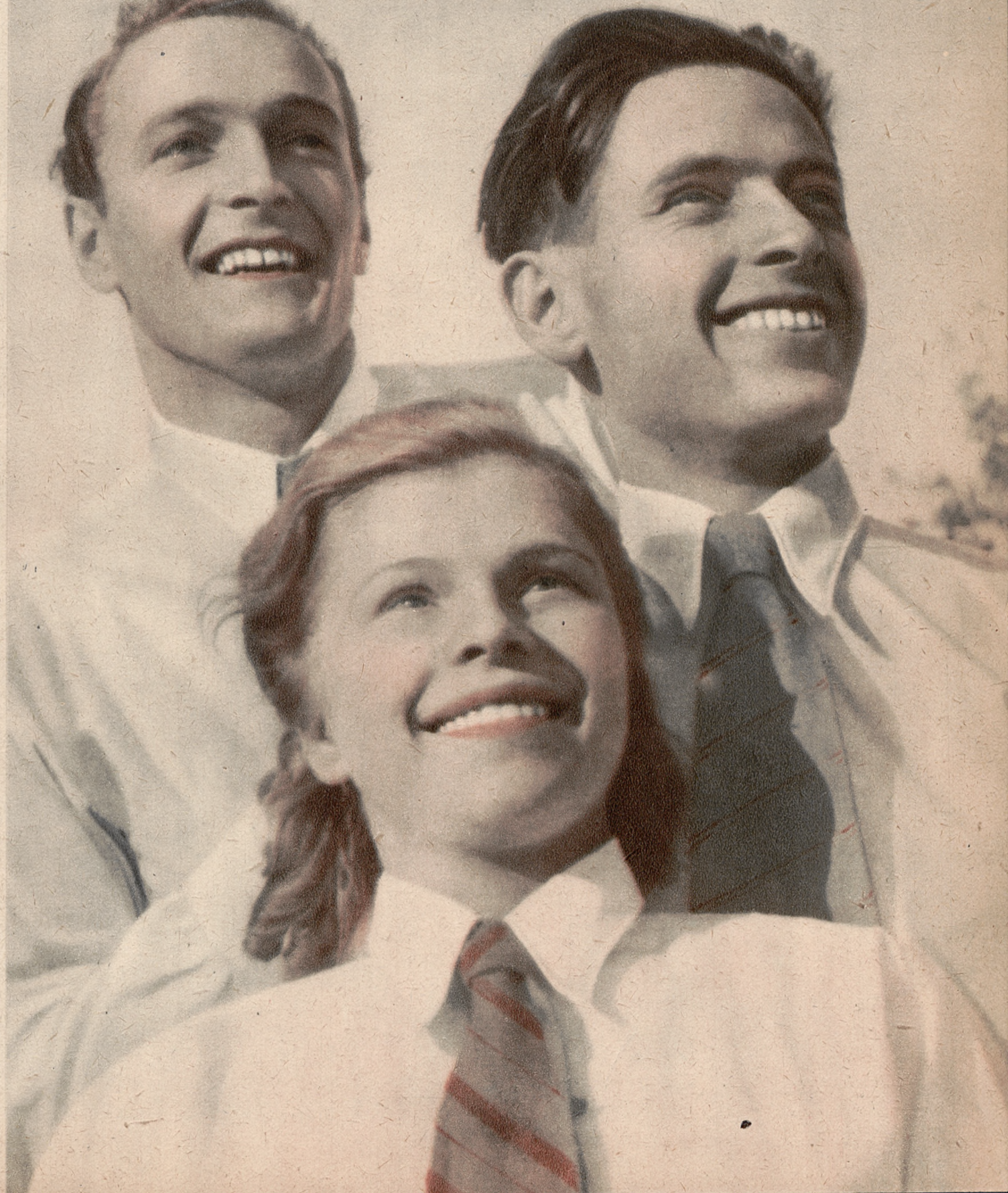
JESTEM

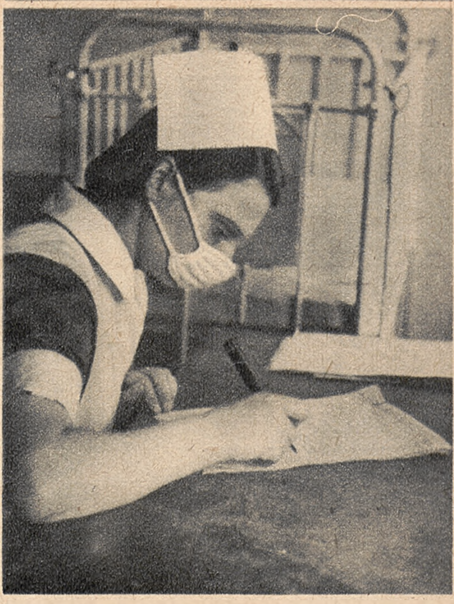
NA STANOWISKU W CZASIE POKOJU I WOJNY

CZASOPISMO P. C. K. DLA WSZYSTKICH

JEDZIEMY NA WCZASY – PO ZDROWIE,
PO ŚWIEŻY ZAPAS SIŁ DO PRACY







WŚRÓD PIELĘGNIAREK POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

Okręg Wielkopolski PCK w Poznaniu bardzo szybko reaktywował po wojnie swą działalność i obecnie może poszczycić się poważnymi osiągnięciami w wielu dziedzinach, a szczególnie w zakresie szkolenia nowych zastępów wykwalifikowanych pielęgniarek. Fotomontaż niniejszy ze zdjęć nadesłanych nam z Poznania ilustruje lepiej, niż słowo drukowane, osiągnięcia poznańskiej Szkoły Pielęgniarstwa PCK.





Nr 7 Lipiec 1948 r. Rok XXI

JESTEM

NA STANOWISKU W CZASIE POKOJU I WOJNY

Ilustrowany miesięcznik Polskiego Czerwonego Krzyża

Redaguje Komitet Wydaje Zarząd Główny P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, Mokotowska 14. Telefon 832-97

ZMIANY ORGANIZACYJNE W P. C. K.

Marszałek Polski, Minister Obrony Narodowej Michał Żymierski wystosował w dniu 1 lipca r. b. do Prezesa Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża Ob. Dr Kostkiewicza pismo, którego treść podajemy poniżej w brzmieniu dosłownym:

MINISTER OBRONY NARODOWEJ
Nr. 84

Warszawa, dnia 1 lipca 1948 r.

PREZES POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

OB. DR. KOSTKIEWICZ

do rąk własnych

Dotychczasowe osiągnięcia w pracach wykazały, że Polski Czerwony Krzyż zdecydowanie i ostatecznie znalazł należne, właściwe sobie miejsce w ludowym demokratycznym społeczeństwie polskim.

W tych warunkach coraz aktualniejszą staje się sprawa trwałego, prawnego unormowania zasad statutowej działalności i struktury organizacyjnej PCK. Dotychczasowy regulamin stowarzyszenia „Polski Czerwony Krzyż" z dnia 29 sierpnia 1945 r. ustalił normy organizacyjne dla PCK na okres przejściowy i powojenny. Stabilizacja życia wewnętrznego kraju stawia na porządku dziennym zagadnienie oparcia dalszej działalności PCK o własny statut, który unormuje sprawę demokratycznego wyboru nowych władz i wprowadzi do PCK czynnik przedstawicielstwa społecznego.

Przy istniejącym w Polskim Czerwonym Krzyżu systemie kierownictwa cała władza uchwalająca, wykonawcza oraz kontrola skupiają się w rękach jednego ciała, jakim jest Zarząd Główny. Obecny charakter i zakres różnorodnej działalności Stowarzyszenia, coraz silniejsze powiązanie Polskiego Czerwonego Krzyża ze społeczeństwem wymagają rozszerzenia zespołu kierowniczego, oddzielenia władzy uchwalającej i kontroli od organów wykonawczych oraz wprowadzenia do PCK szerszego wachlarza przedstawicielstwa społecznego.

W tym celu, zgodnie z Regulaminem z dnia 29 sierpnia 1945 r. art. II pkt. 4c, zarządzam powołanie do życia Rady Głównej PCK.

Równocześnie uchylam zarządzenia, ustalone w moich pismach do Zarządu Głównego PCK z dnia 26 listopada 1947 r. nr 10-154 pkt. 2 oraz z dnia 26 lutego 1948 r. nr 816.

Do czasu zatwierdzenia nowego statutu P.C. K. i wyboru nowych władz Stowarzyszenia ustalam co następuje:

1. Rada Główna składa się z 36 osób, z których 1/3 stanowią powołani przeze mnie zasłużeni działacze PCK, 1/3 zaproszeni przez Zarząd Główny PCK delegaci zainteresowanych resortów państwowych i organizacji społecznych, 1/3 zaproszeni imiennie przez Zarząd Główny PCK przedstawiciele świata nauki, duchowieństwa, działacze społeczni itp.

2. Spośród działaczy PCK powołuję do Rady Głównej:

1) Wiceprezesa Zarządu Głównego PCK — mgr. Jerzego Dobrowolskiego,

2) Wiceprezesa Zarządu Głównego PCK — dr. Feliksa Kaczanowskiego,
3) Sekretarza Generalnego Zarządu Głównego PCK — dr. Włodzimierza Dybczyńskiego,
4) Skarbnika Zarządu Głównego PCK — ks. płk. Wacława Pyszkowskiego,
5) Szefa Sanit. Zarządu Głównego PCK — prof. dr Marcina Kacprzaka,
6) Członka Zarządu Głównego PCK — Wicemin. dr. Edmunda Giebartowskiego,
7) Członka Zarządu Głównego PCK — Wicemin. dr. Bogusława Kożusznika,
8) Członka Zarządu Głównego PCK — Ob. Stanisławę Dłuską.

3. Zarząd Główny PCK zwróci się do następujących instytucji o delegowanie przedstawicieli do Rady Głównej:
1) Ministerstwa Zdrowia,
2) Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej,
3) Ministerstwa Oświaty,
4) Ministerstwa Spraw Zagranicznych,
5) Komisji Koordynacyjnej Organizacji Społecznych,
6) Komitetu Jedności Organizacji i Młodzieży,
7) Komisji Centralnej Zw. Zaw.
8) Związku Samopomocy Chłopskiej,
9) Społ. - Obyw. Ligi Kobiet,
10) Związku Nauczycielstwa Polskiego.
11) Powszechnej Organizacji „Służba Polsce".
12) Związku Zawodowego Pracowników Służby Zdrowia.

4. Pierwsze konstytuujące posiedzenie Rady Głównej zwoła Prezes Zarządu Głównego PCK. Rada Główna dokona wyboru Prezydium, Głównej Komisji Rewizyjnej, Kapituły Odznaki Honorowej i Komisji Doradczych, na podstawie odpowiednich punktów par. 37 statutu P. C. K.

5. Rada Główna będzie pełnić swe funkcje na podstawie par. 36 z wyłączeniem pkt. I oraz par. 37 z wyłączeniem punktów b, e, m.

6. Członkowie Rady Głównej pełnią swe czynności honorowo i nie mogą być członkami Zarządu Głównego.

7. Główna Komisja Rewizyjna i Kapituła Odznaki Honorowej, wybrane przez Radę Główną, pełnią swe czynności na podstawie par. 40 i 41 statutu.

8. Na miejsce członków Zarządu Głównego, powołanych do Rady Głównej, Prezes Zarządu Głównego powoła spośród pracowników dotychczasowej dyrekcji nowych członków, którzy będą bezpośrednio, jako płatni pracownicy, kierować odpowiednimi resortami pracy, z tym, że Wiceprezes Zarządu Głównego będzie kierował resortem zagranicznym, Sekretarz Generalny — Biurem Zarządu Głównego. Instytucja Dyrekcji i stanowisko Dyrektora zostają zniesione.

9. Stanowisko Wiceprezesa powierzam Ob. dr Irenie Domańskiej. Stanowisko Sekretarza Generalnego — Ob. Romanowi Bliźniewskiemu.

10. Nowopowołany Zarząd opracuje do dnia 20 lipca b. r. projekt statutu, który uwzględni wymienione na wstępie postulaty i uczyni zbędnym regulowanie spraw PCK przy pomocy tymczasowego regulaminu i doraźnych zarządzeń.

11. Wszystkie punkty Statutu i Regulaminu sprzeczne z niniejszym zarządzeniem tracą moc z chwilą jego wejścia w życie.

Minister Obrony Narodowej
(—) Michał Żymierski
Marszałek Polski

m. p.
Minister Obrony Narodowej

Otrzymuje do wiadomości:
Delegat Ministra O. N.
do spraw PCK
płk. L. Gecow.

PODZIĘKOWANIE

Prezes Zarządu Głównego PCK dr. B. Kostkiewicz złożył ustępującym członkom Zarządu Gł. PCK podziękowanie za dotychczasową pracę, wyrażając przekonanie, że na nowym stanowisku w Radzie Głównej PCK poświęcą niemniejszą energię, zapał i swoją fachową wiedzę dla dobra wspólnej sprawy czerwonokrzyskiej.

Jednocześnie Prezes Kostkiewicz podkreślił, iż słowa pisma Marszałka Polski, stwierdzające, że: „Dotychczasowe osiągnięcia w pracach wykazały, że Polski Czerwony Krzyż zdecydowanie i ostatecznie znalazł należne, właściwe sobie miejsce w ludowym, demokratycznym społeczeństwie polskim" — napełniają wszystkich działaczy PCK dumą i radością, a zarazem wyrażają uznanie dla prac ustępującego Zarządu Głównego PCK.

NOWY ZARZĄD GŁÓWNY PCK

Prezes Kostkiewicz do nowego Zarządu Głównego powołał:

1) Ob. Jadwigę Wiśniewską jako Szefa Resortu Propagandy,

2) Ob. Janinę Kasprzakową jako Szefa Res. Kół Młodzieży PCK,

3) Ob. płk. dr Henryka Lenka jako Szefa Resortu Sanitarnego,

4) Ob. płk. dr Romana Szweryna jako Szefa Res. Lecznictwa,

5) Ob. Mieczysława Mężyka jako Szefa Res. Inspekcji,

6) Ob. Alfreda Lewandowskiego jako Szefa Resortu Finansowo - Budżetowego.

W ROCZNICĘ LIPCOWĄ

(22. VII. 1944 r.)

Polska po raz czwarty obchodzi dzień 22 lipca jako swe wielkie Święto Odrodzenia. Tę historyczną datę poprzedziło szereg innych dat, będących jakby kamieniami milowymi na drodze wiodącej do wyzwolenia i odrodzenia Polski.

Oto one: 15.V.1942 roku — dzień wyjścia z Warszawy Oddziału Gwardii Ludowej im. Stefana Czarnieckiego — 9. V. 1943 roku — początek formowania I Dywizji imienia Tadeusza Kościuszki — w obozie Sieleckim nad Oką w Związku Radzieckim.

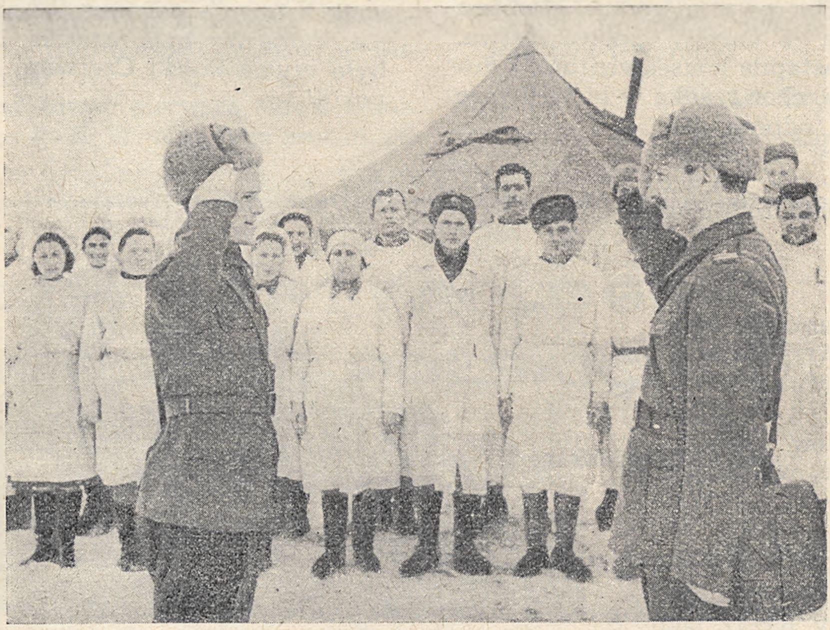
Nie bez wzruszenia — jako Kościuszkowiec — wspominam ten okres, kiedy wstęga Oki przypominała nam wstęgę Wisły i nasuwała wizję Polski już wolnej, wyzwolonej.

22 lipiec — to data symboliczna i wywołująca nie tylko wiele wspomnień, należących już do historii, ale i skojarzeń, których wymowa posiada treść aktualną, żywą i twórczą.

Wspomnienia z niedawnej przeszłości — to „leśne duchy" żołnierzy z AL., BCh., AK., żołnierzy kościuszkowców i partyzantów, żołnierzy „za naszą i waszą wolność", żołnierzy polskich, którzy ramię w ramię z żołnierzami bratniej Armii Czerwonej zatknęli zwycięskie sztandary na murach pokonanego Berlina.

Wspomnienia niedawnej przeszłości — to ruiny Warszawy — symbolu najszczytniejszego i najbardziej ofiarnego bohaterstwa, oraz ruiny Berlina — symbolu zwycięstwa nad wrogiem, który postanowił wyniszczyć nas tak dalece, że nawet imię polskie miało spłonąć w krematoriach Oświęcimia, Treblinki, Dachau czy wielu innych obozach śmierci.

Dzień 22 lipca kojarzy się również z rzeczywistością, której symbolem jest rocznica powstania pierwszego Rządu Niepodległej Polski, jest manifest P. K. W. N., który stanowił program działania Zjednoczonego Obozu Demo-



Zima 1943 r. Front pod Smoleńskiem. Odprawa Sióstr I Baonu Sanitarnego I Dywizji im. Tadeusza Kościuszki. Raport przyjmuje mjr. dr B. Kostkiewicz, obecny Prezes Zarządu Gł. PCK.



Polski patrol sanitarny na froncie wschodnim. Zima 1943 r.

kracji Polskiej i wytyczył Polsce zupełnie nowe drogi rozwojowe, jest wreszcie powstająca z ruin Warszawa i trzyletni plan odbudowy, który w oparciu o przeprowadzone reformy uczynił z kraju o zacofanej strukturze kulturalno - gospodarczej kraj przodujący w rzędzie krajów demokratycznych pokój miłujących.

Historyczna data 22 lipca zamknęła jeden okres i otworzyła drugi — okres Polski Ludowej, dlatego jest to nie tylko rocznica powstania nowego rządu, rocznica nie tylko dla Wojska, ale święto Odrodzenia Państwa Polskiego, a zatym święto dla nas wszystkich, dla całego społeczeństwa.

Przed kilku laty tylko nieliczny zastęp ludzi to zrozumiał; dziś rozumieją to już chyba wszyscy.

Dzisiaj już rozumieją korzyści, jakie ma Naród z tych osiągnięć, patrząc na cud tworzenia. Słusznie nazwano Manifest — „Kodeksem deklaracji" bo jest to deklaracja, wyrażająca świadomą wolę zbiorową narodu. Manifest chwycił za serca i umysły społeczeństwa. Z biegiem czasu nastąpiła konsekwentna i z duchem czasu zgodna, choć rzadka w historii jego realizacja, która odpowiadała woli społeczeństwa, a co najważniejsze — że w pracach nad realizacją dała mu możność uczestniczenia.

*

Nasuwa się pytanie, co łączy Polski Czerwony Krzyż jako instytucję humanitarną z wielką sprawą 22 lipca?

Sentyment? Litera Statutu? Wspólnota przeżyć, wynikająca ze ścisłej współpracy z Wojskiem?

Należałoby odpowiedzieć, że i jedno i drugie i trzecie...

Polski Czerwony Krzyż jako instytucja paramilitarna współpracuje siłą faktu z Sanitariatem Wojskowym. Współpracę tę PCK utrzymywał bez przerwy w okresie niemal sześciu lat niepodległego życia Polski w podziemiu, dając konspiracyjnym kadrom do dyspozycji wyszkolone siły sanitarne. Gdy na ziemie polskie wkroczyła I Armia, PCK szedł jej śladem. Wspólnota przeżyć rodzi wspólnotę sentymentu, a ze wspólnych uczuć powstają wspólne zainteresowania, wspólne poglądy i idee.

Idea Czerwonego Krzyża zrodziła się przecież na polu bitwy, a pierwszy sanitariusz świata w opasce czerwonokrzyskiej schylał się nad rannym żołnierzem.

Jednym z głównych obowiązków naszej instytucji wśród wielu innych jest opieka nad żołnierzem. W tej dziedzinie Polski Czerwony Krzyż wszystkie swoje siły i środki materialne stawia do dyspozycji żołnierza.

Winniśmy to żołnierzowi w hołdzie za jego wysiłek, okupiony krwią, za jego zwycięstwo— za jego wywalczenie i utwierdzenie granic na Odrze i Nysie, za to, że dzisiaj stoi na straży tych granic i jest ramieniem zbrojnym Narodu!

Dumą i radością napawa ten okres gigantycznych zmagań, tych, którzy mieli zaszczyt i możność być żołnierzami, jak i tych, którzy zostali wyzwoleni — którym została przywrócona dzięki żołnierzowi godność ludzka.

Uczciwa sprawiedliwość każe podkreślić, że mogło to się stać dzięki oparciu o sojusz ze Związkiem Radzieckim, dzięki pomocy Czerwonej Armii. Dzięki obraniu drogi najbliższej do Polski — szlakiem Napoleona. Za nami epopea walk żołnierza polskiego w najkrwawszej wojnie, która oby była ostatnią. Nad tym, aby tak było czuwa Polski Czerwony Krzyż, walcząc o pokój!



Pod znakiem Czerwonego Krzyża — z pomocą walczącym żołnierzom polskim na froncie wschodnim.



W lazarecie polowym na froncie wschodnim. Zima 1943 r.

Drugim ogniwem łączącym nas z rocznicą Święta Odrodzenia — to wspólna droga, jaką wraz z narodem przebył PCK.

Od 1945 r. po rok 1948 PCK dojrzał do okresu, kiedy mógł wyraźnie określić swoje miejsce w rzędzie instytucji państwowych, samorządowych i społecznych, oraz rolę, jaką ma odegrać dla dobra Polski Ludowej.

PCK. nie zawiódł, zyskał równie szczery szacunek i życzliwość władz, jak i społeczeństwa. Deklaracja ideowo - programowa jest jakby konstytucją Polskiego Czerwonego Krzyża i uzupełnieniem naszego Statutu. Deklaracja ideowo - programowa stwierdza uroczyście, że humanitarną ideologię Czerwonego Krzyża pojmuje jako ideologię demokratyczną. Polski Czerwony Krzyż, jako masowa instytucja, służy interesom mas.

Wystarczy zacytować pierwsze słowa Manifestu Lipcowego P. K. W. N.-u, aby zrozumieć, że może on być mottem dla naszych poczynań.

W Manifeście czytamy. „P. K. W. N. stawia przed sobą, jako bezpośrednie zadanie, natychmiastową poprawę bytu szerokich mas narodu".

Ten wstęp nas obowiązywał od pierwszej chwili i obowiązuje nadal w całej rozciągłości.

Dlatego dzisiaj w 4-tą rocznicę Manifestu Lipcowego możemy społeczeństwu powiedzieć, że:

1) aby temu zadaniu sprostać, PCK zespolił się z czynnikami państwowymi, społecznymi i z zasadniczymi kierunkami życia narodu.

2) PCK. ściśle sprecyzował swoje zadania i kierunki działania oraz zharmonizował je z odpowiednimi działami administracji państwowej.

3) PCK swoje zasoby materialne celowo i produktywnie używa w kierunku odbudowy kraju.

4) PCK. walczy o pokój na świecie, o zdrowie narodu, o uśmiech dziecka.

5) PCK. w myśl Manifestu Lipcowego zawsze czynić będzie największy wysiłek twórczy wspólnie z całym narodem, aby polepszyć dolę „szerokich mas Narodu".

Dziś w dniu Święta Odrodzenia Polski — święta Wojska Polskiego — w czwartą rocznicę Manifestu, który dał możność kroczenia nam wszystkim drogą postępu — doceniając Jego znaczenie my, ludzie dobrej woli, zrzeszeni pod sztandarami PCK., przejęci głęboko hasłami, którym służymy, z poczuciem odpowiedzialności musimy się starać wypełnić nałożone na nas zadania.

Nasze dotychchczasowe osiągnięcia dają nam pewność, że zadania te zostaną wykonane, bo zadania te muszą być wykonane dla dobra Państwa i Narodu!

Płk. Dr. Bronisław Kostkiewicz
Prezes Zarz. Głównego PCK

WCZASY PRACOWNICZE

Mija trzy lata, kiedy Komisja Centralna Związków Zawodowych powołała do życia „Fundusz Wczasów Pracowniczych", organizację nawskroś nową, nieznaną dotychczas nie tylko w Polsce, ale prawie na całej kuli ziemskiej, z wyjątkiem Związku Radzieckiego.

Świat pracy początkowo niedowierzająco odnosił się do tej akcji. Trzeba było włożyć wiele wysiłku, zanim uzyskano dla niej pełne zrozumienie i dzisiejsze zaufanie. Rok 1945 był rokiem eksperymentalnym; skorzystały z tej akcji zaledwie 12.662 osoby. Ci pierwsi pionierzy wczasów roznieśli po Polsce jak długa i szeroka hymny pochwalne na cześć wczasów. Rok 1946 wchłania we wczasy 177.122 osoby, a rok 1947 — 236.397. Cyfry te najlepiej ilustrują, jakim powodzeniem cieszą się wczasy pracownicze.

Miejsca wczasowe wytypowano w najpiękniejszych zakątkach Rzeczypospolitej Polskiej, uwzględniając w pierwszym rzędzie Ziemie Zachodnie, gdzie znajduje się ponad 70% wszystkich domów wczasowych. W dawnych domach firstów, baronów i junkrów pruskich gospodarzem dzisiaj jest polski wczasowicz.

Akcja wczasów ma również wielkie znaczenie dla życia organizacyjnego Związków Zawodowych. Przebywający bowiem w domach wypoczynkowych w różnych stronach kraju górnicy, włókniarze, hutnicy, nauczyciele, kolejarze, urzędnicy i inni pracownicy różnych zawodów — mają możność wzajemnego poznawania się i poznawania pracy innych. Zorganizowane wczasy pracownicze mają również duże znaczenie dla podnoszenia kultury oraz uświadomienia narodowego i obywatelskiego. Dzięki wczasom górnik, włókniarz, metalowiec czy nauczyciel, który może nigdy w swym życiu nie widziałby gór ani morza — ma możność poznania najpiękniejszych okolic naszego kraju. Nie ulega zaś najmniejszej wątpliwości, że przez lepsze poznanie swej Ojczyzny, każdy staje się lepszym, miłującym swój kraj obywatelem. Także przez wzajemne współżycie w domach wypoczynkowych, przez konieczność podporządkowania się obowiązującym w tych domach regulaminom, przez organizowane pogadanki, wycieczki, koncerty i inne imprezy kulturalne, przyczyniają się wczasy do podnoszenia ogólnej kultury. Przebywający na wczasach pracownicy fizyczni i umysłowi odrywają się na okres swego urlopu od codziennych trosk i zajęć, od dymu fabrycznych kominów, żarów pieców hutniczych i nużących formularzy biurowych. Dzięki wczasom mogą odpocząć, poprawić swoje zdrowie i samopoczucie i z zasobem nowych sił powrócić do codziennej i wydatniejszej pracy.

Mimo znacznego postępu akcji wczasów, nie wszystko w tej dziedzinie jest ostatecznie uporządkowane. Wiele jeszcze spraw jest do przepracowania i ustalenia. Podnoszą się głosy wśród pracowników, żądających centralizacji, czego dowodem była w październiku 1947 r. konferencja w Spale, gdzie pracownicy przez usta swych przedstawicieli związkowych jasno tę sprawę przedstawiali. Przedstawiciele Zw. Zawodowych żądają równomiernego podziału miejsc dla wszystkich pracowników, gdzie nie będzie „lepszych" i „gorszych", domagając się, by stosunek pracowników fizycznych do umysłowych odpowiadał faktycznemu stanowi.

Fundusz Wczasów Pracowniczych wydał okólnik do wszystkich Zarządów Głównych Związków Zawodowych i Okręgowych Komisji Związków Zawodowych, by w roku 1948 ściśle przestrzegano stosunku procentowego pracowników fizycznych do umysłowych, jak również położono nacisk, by przodownikom pracy dać pierwszeństwo.

Fundusz Wczasów Pracowniczych w roku 1948, idąc po linii głosów przedstawicieli Związków Zawodowych — zawarł umowę z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, by umożliwić leczenie ambulatoryjne w uzdrowiskach polskich w ramach urlopów wypoczynkowych w okresie trzytygodniowym. Nie jest to leczenie chorych, bo tymi zajmują się Ubezpieczalnie Społeczne, lecz jest to leczenie zapobiegawcze, by nie dopuścić pracownika do „prawdziwej" choroby. Wyraźnie o tym mówi okólnik nr 71 z kwietnia 1948 r. Z.U.S., że pracownik, udający się na wczasy winien zgłosić się u swego lekarza domowego U.S., który wyda mu zaświadczenie, że potrzebne są tylko wczasy, względnie skieruje go na komisję lekarską U.S., która z kolei orzeknie, jakie zabiegi są mu niezbędne i w ramach swego urlopu korzysta wówczas i z wczasów i z kąpieli czy innych zabiegów. A trzeba pamiętać, że w roku 1948 przez takie leczenie zapobiegawcze Fundusz Wczasów Pracowniczych pragnie przepuścić od 1 czerwca do końca roku 20.000 pracowników fizycznych i umysłowych, stwarzając tym samym o tyle więcej przodowników pracy.

Fundusz Wczasów Pracowniczych zawarł również umowę z państwami zaprzyjaźnionymi o wymianie wczasowiczów. W tym roku pojadą nasi pracownicy — a w pierwszym rzędzie przodownicy pracy — do Czechosłowacji, Jugosławii i Węgier na warunkach tych samych, jakby przebywali w Kudowie, Dusznikach czy Zakopanem.

Obecnie w interesie wszystkich urlopowiczów leży, by urlop swój wykorzystać na wczasach nie tylko latem, ale w każdym miesiącu roku, gdyż miesiące zimowe mają również dużo uroku.

Mieczysław Buczek
Wicedyrektor FWP.

CHOROBY ZAWODOWE

Choroby zawodowe, jak wskazuje ich nazwa są schorzeniami występującymi wśród ludzi, którzy wykonywują określony zawód.

Choroby te mogą dotyczyć wszystkich narządów naszego ustroju. — Mogą więc być to choroby oczu, narządu oddechowego, serca, krwi i naczyń krwionośnych, układu nerwowego zarówno centralnego, jak i nerwów obwodowych, skóry itd., a nawet wywoływać zmiany chorobowe zębów i paznokci.

Choroby te wchodzą w zakres wszystkich gałęzi wiedzy lekarskiej, jako choroby wewnętrzne, chirurgiczne, nerwowe, psychiczne, przemiany materii, a nawet zakaźne itd.

Wspólna, wywołująca te choroby przyczyna, łączy je w jedną wyodrębnioną grupę. Przyczyną tą są szkodliwe warunki wykonywania pracy.

Są to więc choroby tylko świata pracy — zarówno pracowników fizycznych jak i umysłowych.

Podkreślić należy, że praca jako taka nie tylko nie jest szkodliwa dla zdrowia, ale przeciwnie rozwija wszechstronnie nasz ustrój pod względem fizycznym i psychicznym. Praca jest koniecznym czynnikiem zdrowia, oczywiście pod warunkiem usunięcia momentów szkodliwych dla zdrowia.

Momenty te nie są tak nierozdzielne od samej pracy, jak to wielu sądzi. Każda praca może być tak zorganizowana i w taki sposób wykonywana, że nie tylko nie będzie szkodliwą, ale odwrotnie — będzie czynnikiem rozwoju naszego organizmu i zdrowia.

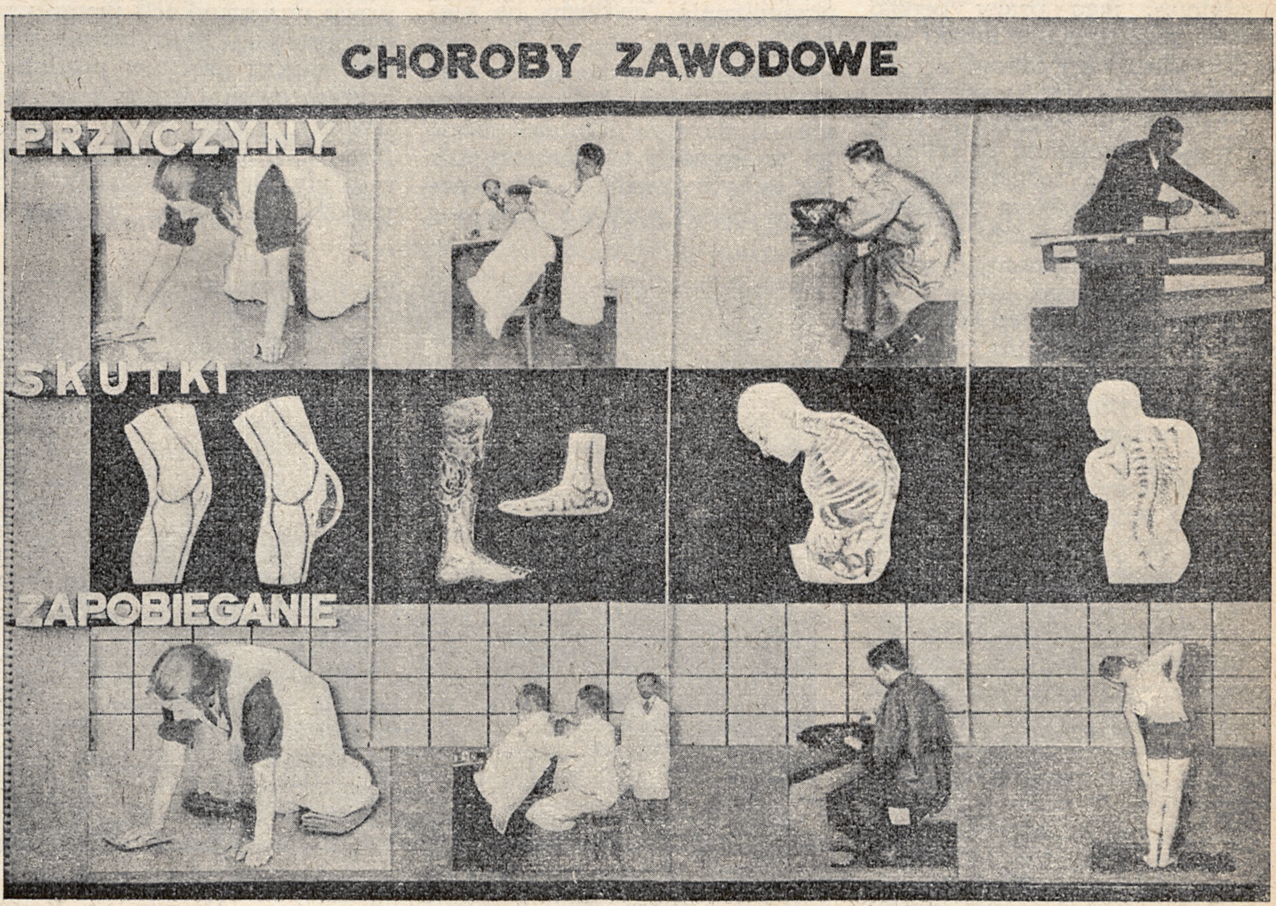
Przyczyny wywołujące choroby zawodowe dadzą się ująć w 3 zasadnicze grupy:

1. sposób wykonywania pracy czyli metoda pracy.
2. szkodliwe oddziaływanie otoczenia, a więc klimat pomieszczeń pracy.
3. stykanie się z trującymi substancjami lub zakażonym materiałem.

Te trzy grupy obejmują wszystko co oddziałuje szkodliwie na ustrój ludzki przy pracy i wywołuje liczne choroby i zatrucia przemysłowe. — Każdą z tych grup należy rozpatrywać oddzielnie.

Szkodliwe dla ustroju ludzkiego sposoby wykonywania pracy.

Człowiek pracując, wprawia w ruch właściwe grupy mięśni pod kontrolą centralnego układu nerwowego i zmysłów, przy czym musi dokonać pewnego wysiłku ze strony mięśni.



Przyczyny, skutki i zapobieganie różnym chorobom zawodowym.



Brak odpowiednich maszyn opóźnia pracę i zwiększa zbędny wysiłek człowieka.

Foto Service

Wysiłek nie może przekraczać nie tylko indywidualnej wydajności mięśni danego pracownika, ale nawet nie powinien przekraczać przeciętnej średniej tej wydajności. Człowiek pracujący z maksymalnym wysiłkiem szybko się męczy, a wydajność jego pracy będzie niższa, jeśli wysiłek ludzki nie będzie planowo i celowo zorganizowany.

Prawidłowa organizacja pracy musi uwzględnić te właściwości żywego organizmu, w przeciwnym bowiem wypadku nie osiągnie ona należytej wydajności i narazi pracujących na choroby zawodowe.

Obserwując postęp techniczny w wykonywaniu różnych prac, widzimy, iż polega on między innymi na tym, że człowiek pracujący uwalniany jest od wielkich wysiłków fizycznych. Siła mięśni przestaje być jedynym źródłem energii — zastępuje ją: wiatr, woda, elektryczność, motor spalinowy, a w przyszłości zapewne i inne — np. energia atomowa.

Człowiek pierwotny rozcierał ziarna za pomocą prymitywnych narzędzi, dopóki nie wynalazł młyna wodnego i wiatraka. Siła wody lub wiatru zastąpiła go w tej ciężkiej pracy. Do najcięższych zajęć rolnych zaprzągł oswojone zwierzęta, które jako siła pociągowa przejęły na siebie część trudu ludzkiego i wyzwoliły człowieka od nadmiernych wysiłków. Po wynalezieniu maszyn i zwierzęta doznały ulgi.

Przy budowie domów obecnie stosowane dźwigi elektryczne podnoszą cegły, wapno itp. na żądaną wysokość, zwalniając robotnika od ciężkiego trudu przenoszenia ciężarów na plecach.

To samo zjawisko obserwujemy również przy ładowaniu węgla na okręty. Zamiast nosić go w koszach na plecach, tak jak to było dawniej, obecnie potężne dźwigi portowe przenoszą całe wagony i sypią bezpośrednio na statek.

W dążeniu do ułatwienia pracy i obniżenia kosztów produkcji technika zmienia odwieczne metody pracy na lepsze i zarazem lżejsze.

Przodownictwo pracy, — to nic innego, jak chęć podniesienia wydajności pracy z jednej strony, a z drugiej — zastosowania takich sposobów, by praca była wydajniejsza, lżejsza, by człowieka wszechstronnie rozwijała.

Dawniej hutnicy w hutach szklanych wydymali ustami wielkie banie szklane, którym nadawano kształt wydłużony walców przez wymachiwanie nimi. Banie te przybierały kształt walca do 2 m. wysokości. Po zastygnięciu obcinano z obu stron wierzchołki, rozcinano wzdłuż, wkładano do pieca, w którym walec rozprostowywał się w taflę szklaną. Był to duży wysiłek mięśni klatki piersiowej i rąk — szczególnie lewej. Obecnie metoda ta jest zarzucona. Szkło taflowe wytwarzają maszyny. Oczywiście wyścig pracy w warunkach prymitywnej produkcji byłby nonsensem. Ale wyścig pracy w produkcji zorganizowanej jest celowy i potrzebny. Łączy się on z postępem technicznym, mającym na celu wynalezienie sposobów lepszych i tańszych, uwalnia w



Maszyny zastępują pracę ludzką i ułatwiają walkę z chorobami zawodowymi.

Foto Service

wielu przypadkach człowieka pracującego od nadmiernych wysiłków i zabezpiecza go od chorób zawodowych, takich jak naderwanie mięśni (tz. podźwiganie), rozedma płuc, zwyrodnienie mięśnia sercowego i inne.

Sposób wykonywania pracy wymaga w wielu wypadkach od pracujących pozostawania w pozycji męczącej i uciążliwej. Pozycja ta stwarza dodatkowe obciążenie dla organizmu pracującego, a pozostawanie w niej w ciągu szeregu lat prowadzi do zniekształceń, zmian chorobowych, a co za tym idzie do zaburzeń w funkcjonowaniu poszczególnych narządów.

Człowiek pracuje w różnych pozycjach. Pracuje stojąc, chodząc, siedząc, klęcząc, a niekiedy leżąc (górnicy) lub nawet wisząc (blacharze na dachu). Każda z tych pozycji może stać się bardzo uciążliwą, należy więc dążyć do pracowania w pozycji wygodnej. Najwygodniejszą pozycją jest pozycja siedząca na krześle dostosowanym do warunków pracy i do budowy naszego ciała. Pozycja stojąca utrudnia odpływ krwi z kończyn dolnych, co sprzyja rozwojowi żylaków. Powodują one łatwe męczenie nóg, kończyny dolne ulegają owrzodzeniu, a skutkiem pęknięcia powodować mogą niebezpieczne dla życia krwo-



Krzesło źle skonstruowane przyczynia się do rozwoju chorób zawodowych.



Żylaki i płaska stopa u pracowników forsujących nogi.

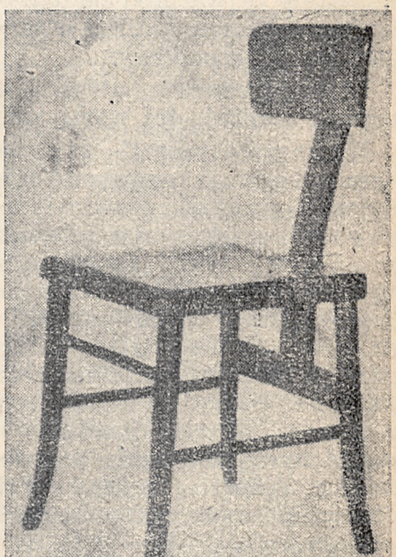
toki. Drugim skutkiem pracy w pozycji stojącej, jak również pracy wymagającej ciągłego chodzenia (listonosze, kelnerzy) może rozwinąć się tzw. stopa płaska.

Dla zapobieżenia zarówno rozwojowi żylaków, jak i powstawaniu stopy płaskiej należy dążyć do zastępowania pozycji stojącej siedzącą. Fryzjer pracujący w pozycji siedzącej; jest to widok u nas niespotykany, aczkolwiek w Ameryce fryzjer może siedzieć przy pracy dzięki temu, że klient znajduje się na ruchomym fotelu, który można obniżać, podwyższać i obracać na wszystkie strony.

Skutkiem pracy w pozycji stale pochylonej wykrzywia się ku przodowi kręgosłup, a w rezultacie tego może powstać trwałe zniekształcenie tzw. okrągłe plecy. W wyniku tego ruchy klatki piersiowej są ograniczone, a pojemność jest zmniejszona, utrudnia to oddychanie i krążenie krwi. Deformocji tej zapobiega krzesło do pracy, posiadające racjonalne oparcie. Na rysunku widzimy wykrzywienie kręgosłupa wskutek nieprawidłowej pozycji, a jako zapobieganie temu przedstawiony jest tenże pracownik siedzący na krześle z oparciem umieszczonym na wysokości lędźwiowej części jego kręgosłupa. Tak umieszczone oparcie nie dopuszcza do wykrzywiania się kręgosłupa. Obok tego rysunku przedstawione jest boczne skrzywienie kręgosłupa wskutek nienormalnej pozycji. Pracy tej ze względu na specjalne jej warunki nie można wykonywać w pozycji siedzącej, wobec tego dla zapobieżenia powstawania zniekształceń kręgosłupa należy uprawiać gimnastykę kręgosłupa.

Na tymże rysunku widzimy pracownicę froterującą rękami posadzkę. Wskutek pozycji klęczącej rozwijają się u niej zmiany zniekształcające kolana. Zapobieganiem będzie — jak wskazuje rysunek — klęczenie na podkładkach sukiennych, lub też zmiana sposobu wykonywania tej pracy — np. szczotka na kiju lub froterka elektryczna.

Praca w pozycji stojącej i wymagająca dużych wysiłków, sprzyja rozwojowi przepuklin. Rozwijają się one u ludzi mających wrodzoną skłonność, jeżeli tacy ludzie są zmuszeni dźwigać wielkie ciężary lub pracować z wysiłkiem. Szczególnie często spotyka się też choroby zawodowe u tragarzy portowych, pracowników budowlanych itp. Powstają one w ten sposób, że przy dźwiganiu naprężają się prócz inych mięśni — mięśnie przedniej ściany brzucha, co wytwarza wzmożone ciśnienie w jamie brzusznej. Jeżeli w tej mięśniowej ścianie brzusznej znajdują się jakieś rozstępy lub niedokładnie zarośnięty tzw. kanał pachwinowy, to znajdujące się pod wielkim ciśnieniem kiszki mogą przez te miejsca wydostawać się po-



Krzesło dobrze skonstruowane.

za jamę brzuszną. Tworzą się wtedy przepukliny. Przepukliny mogą być albo wolne tj. takie, które po ustaniu wysiłku mogą być wprowadzone napowrót do jamy brzusznej, albo uwięźnięte tj. takie, które nie dadzą się spowrotem odprowadzić. W tym ostatnim wypadku tylko szybka operacja może chorego uratować. Lekarz, badając kandydata do pracy fizycznie ciężkiej, stwierdziwszy skłonność do przepuklin, nie dopuszcza go do takiej pracy, kierując go do prac niewymagających wielkich wysiłków mięśniowych, a jeszcze lepiej — kierując go na operację. Badania lekarskie okresowe i periodyczne zapobiegną nie tylko rozwojowi przepuklin, ale żylaków i płaskiej stopy.

Szkodliwość warunków i otoczenia

Choroby zawodowe powstają również w warunkach, w jakich objawia się praca ludzka.

Wysoka temperatura powietrza, promieniowanie z otwartych pieców lub roztopionych i rozżarzonych metali, przeciągi, nadmiernie wysokie ciśnienie powietrza lub nadmiernie obniżone, zanieczyszczenie powietrza: — pyły przemysłowe, gazy, pary itp.; nadmierny hałas, wstrząsy, nadmiar światła, — wszystkie te warunki oddziaływują na zdrowie ludzkie w sensie bardzo szkodliwym.

Niszcząc zdrowie, utrudniają pracę i obniżają jej wydajność.

Walka z chorobami zawodowymi powoduje wzmożenie wydajności pracy. Organizm ludzki potrafi często sam się obronić przeciwko tym szkodliwym czynnikom, — jednak siły obronne ustroju są ograniczone i mogą nie podołać walce. Należy przeto pomagać organizmowi. Pomoc ta polega na całkowitym usuwaniu lub zmniejszaniu, wymienionych przyczyn powstawania chorób zawodowych Człowiek może żyć w krajach podzwrotnikowych — przy temperaturze od + 50° do + 60° dzięki temu, że organizm potrafi regulować temperaturę wewnętrzna, która jest stała i wynosi około + 37° C.

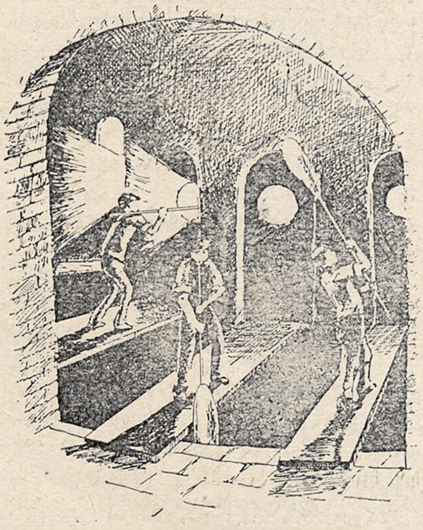
W niektórych działach produkcji temperatura pomieszczeń jest nawet wyższa, niż w krajach podzwrotnikowych. Zachodzi niekiedy potrzeba wchodzenia do suszarni, w której temperatura może dochodzić do 100° C, tj. osiąga temperaturę wrzenia wody.

Człowiek pracujący produkuje dużo ciepła, wskutek procesów zachodzących w mięśniach, dlatego organizm musi się wyzbywać nadmiaru ciepła pod groźbą przegrzania i wystąpienia objawu udaru cieplnego.

Organizm może usunąć do 80% zbędnego ciepła; pozostałe 20% traci na ogrzanie wydychanego powietrza, przyjmowanych zimnych napojów i pokarmów oraz wydzielin.

Udar cieplny występuje u palaczy okrętowych, u hutników, u obsługujących suszarnie, lub wśród innych pracujących w temperaturze wysokiej. Ludzie ci odczuwają wielkie pragnienie, ból, zawrót głowy, mdłości, wymioty, osłabienie; może nawet nastąpić utrata przytomności. W ciężkich wypadkach temperatura ciała może podnieść się do 42° C i wyżej; taką temperaturę człowiek znosi z trudem i może nastąpić śmierć.

Udar słoneczny wywołany jest działaniem promieni słonecznych na głowę. Powstaje wtedy przekrwienie, następnie zapalenie opon mózgowych, a nawet zapalenie mózgu. Objawy tej choroby podobne są do udaru cieplnego, jednak na pierwszy plan występują objawy mózgowe. Udar słoneczny zagraża pracownikom zajętym na roli lub w pracach na otwartym powietrzu podczas wielkich upałów np. przy regulacji rzek, odbudowie miast itp.

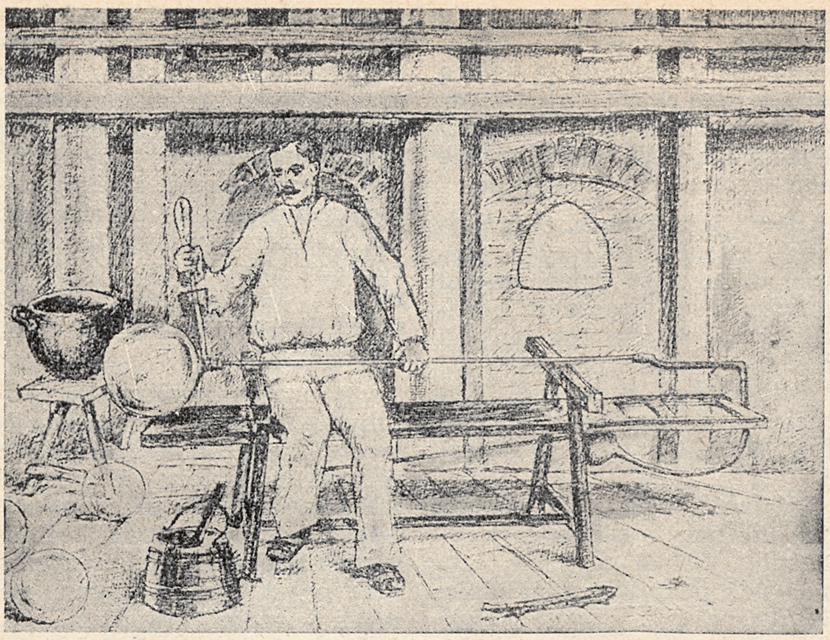


Wydmuchiwanie szkła zapomocą cybucha było przyczyną licznych chorób płucnych wśród pracowników hut szklanych.

Praca w złych warunkach klimatycznych jest niezdrowa, uciążliwa i mało wydajna. Poprawiając klimat, ochrania się zdrowie pracujących i wydatnie zwiększa się wydajność ich pracy. **Pył** zanieczyszczający powietrze, wywołuje wiele chorób zawodowych. Pył przemysłowy powstaje przy b. wielu pracach — przy rozdrabianiu, mieleniu, przesiewaniu, przesypywaniu, pakowaniu, trzepaniu, oczyszczaniu, szlifowaniu, polerowaniu i wielu innych czynnościach. Człowiek pracujący w zapylonej atmosferze wdycha powietrze razem z drobnymi cząsteczkami pyłu, z których 90% osiada w drogach oddechowych, a wydycha z powrotem tylko 10%. Organizm ludzki broni dostępu cząsteczkom pyłu do najgłębszej i najważniejszej części aparatu oddechowego — do pęcherzyków płucnych. Błona śluzowa dróg oddechowych podrażniona pyłem, wydziela masę śluzu, który więzi w sobie pył, a przy kaszlu i kichaniu śluz jest wypluwany, plwocina wtedy jest czarna, szara, różnokolorowa, w zależności od koloru wdychanego pyłu. Pył działa szkodliwie na błonę dróg oddechowych mechanicznie, chemicznie lub trująco; może również przenosić pył zarazki chorób — gruźlicy, wąglika i innych. Człowiek pracujący w pyle cierpi na katar nosa, gardła, krtani i oskrzeli, jak również na podrażnienie spojówek oka, a nawet skóry. Najdrobniejsze cząsteczki pyłu mogą przeniknąć aż do pęcherzyków płucnych. Powstają wtedy choroby zwane pylicami płuc.

Pylice — powstają wskutek tego, że cząsteczki pyłu osiadające w pęcherzykach płucnych są tam pochłaniane i dostając się do tkanki płucnej powodują większe lub mniejsze zniszczenia.

Najgroźniejsza z tych chorób jest — **Krzemica płuc,** choroba



Po zastosowaniu zgęszczonego powietrza przy wydmuchiwaniu szkła ilość zachorowań na płuca wśród hutników znacznie spadła.

górników, kamieniarzy, szlifierzy i wszystkich tych, którzy przy pracy wdychają pył krzemowy. Bardzo niebezpieczny jest również pył ołowiany, powstający w drukarniach.

Pyłki krzemowe o średnicy poniżej 5 mikronów, przenikając do tkanki płucnej, wywołują proces choroby, w rezultacie którego zanikają pęcherzyki płucne i rozrasta się tkanka włóknista. Wskutek zmniejszenia się ilości pęcherzyków płucnych, oddychanie staje się utrudnione — powstaje wtedy rozedma płuc, a następnie wskutek utrudnienia pracy serca, rozwija się niedomoga serca. Krzemica jest b. często komplikowana przez gruźlicę płuc. Jako sposoby b. skuteczne stosuje się zmianę metody pracy, przy której powstaje pył, np. obróbkę kamieni na mokro, mechanizację i hermetyzację prac polegających na dokonywaniu prac pylących za pomocą mechanizmów zamkniętych hermetycznie w naczyniach, stosowanie chwytania pyłu w miejscu jego powstawania, a w ostateczności noszenia przy pracy masek przeciwpyłowych.

Hałas i wstrząsy — wywołują choroby zawodowe przede wszystkim narządu słuchu — od jego przytępienia, aż do zupełnej głuchoty. Na hałas nadmierny narażeni są: kotlarze, tkacze, pracujący w fabryce gwoździ itp.

Zapobiegać hałasom i wstrząsom można przez odpowiednią budowę zakładów pracy, przez zmianę sposobów produkcji, np. ustawianie maszyn na elastycznych podstawach itp.

Promieniowanie z otwartych pieców, z roztopionych metali, promienie łuku elektrycznego — szkodliwie działają na oczy. U hutników występuje katarakta, tzn. szara zaćma; łuk elektryczny może wywołać ślepotę. Oświetlenie niedostateczne lub wadliwe również niszczy wzrok.

Przeciw szkodliwemu działaniu promieni należy używać ochron na oczy, a nawet na całą twarz.

Nadmierne ciśnienie powietrza wywołuje tzw. chorobę kesonową. Podlegają jej pracujący w kesonach przy budowie filarów, mostów pod wodą itp. W kesonach może ciśnienie wynosić 3 — 4 atmosfer. Lotnicy latający na dużych wysokościach, chorują z powodu zbyt niskiego ciśnienia.

Trucizny przemysłowe.

Surowe materiały używane przy produkcji i materiały wytwarzane mogą być trujące i mogą wywoływać zatrucia ludzi pracujących.

Przemysł używa wszystkiego, co jest przydatne do produkcji, biorąc pod uwagę tylko właściwości techniczne. O użyciu danego surowca do produkcji decyduje przede wszystkim jego przydatność, a następnie cena. Zdrowie pracujących nie zawsze brane jest pod uwagę. Trucizny przemysłowe używane są pod wszelkimi postaciami — jako ciała stałe, płyny i gazy. Mogą one przedostać się do organizmu trzema drogami: przez skórę, przez drogi oddechowe oraz przez przewód pokarmowy. Skóra nieuszkodzona broni truciznom, poza nielicznymi wypadkami, wstępu do organizmu. Jednak pod działaniem kwasów i ługów żrących skóra ulega zniszczeniu. Do przewodu pokarmowego trucizny dostają się z pyłem osiadającym w gardle, przy połykaniu ze śliną, podczas jedzenia, jeżeli pracownik nie umyje przed tym rąk. Ale najważniejszymi wrotami dla trucizn przemysłowych jest narząd oddechowy — trucizny w postaci pyłu, pary, lub gazów z powietrza mogą przeniknąć do płuc, przedostając się do krwi. Organizm walczy truciznami, które przedostały się do jego wnętrza, stara się unieszkodliwić je, wydalić, jak również regenerować zniszczone tkanki.

Częstym powodem zatrucia niemowląt jest pokarm matek zatrudnionych w fabrykach, w których powstają trucizny przemysłowe.

Zatruć zawodowych ze względu na liczne i różnorodne używanie trucizn w przemyśle jest b. dużo. Wspomnimy tu przykładowo najbardziej rozpowszechnione.

Tlenek węgla — jest to gaz wytwarzający się wskutek niedostatecznego dopływu powietrza, przy spalaniu drzewa, węgla, koksu itd.

W życiu codziennym nazywa się on czadem i wywołuje znane każdemu zaczadzenie.

Gaz ten występuje w przemyśle, gdzie są piece wszelkiego typu, gdzie używa się silników spalinowych, generatorów itp. Powstaje również

przy różnych procesach chemicznych, przy używaniu materiałów wybuchowych itp. W normalnym powietrzu nie ma go wcale. Jest on gazem silnie trującym. Wywołuje on zatrucie ostre np. wskutek pęknięcia pieca, uszkodzenia instalacji gazowej lub wskutek wdychania przez dłuższy czas małych ilości tlenku węgla.

Benzyna — jest płynem łatwo palnym — paruje już w temperaturze pokojowej. Jej pary są cięższe od powietrza. Do organizmu dostaje się z powietrza. W przemyśle ma duże zastosowanie jako materiał pędny i jako rozpuszczalnik tłuszczu, gumy itd. Trująco działa przede wszystkim na układ nerwowy ośrodkowy, wywołując zatrucia ostre i chroniczne.

Większemu nagromadzeniu się pary benzynowej zapobiegać można — przez wentylację miejscową w miejscu powstawania pary, wentylację ogólną pomieszczeń pracy i niedopuszczanie do rozlewania benzyny na stoły i podłogi, oraz szczelne zamykanie naczyń z benzyną.

Ołów i jego związki dają najwięcej zatruć w przemyśle, głównie dlatego, że dzięki swoim właściwościom fizycznym i chemicznym, jak również taniości są szeroko stosowane w wielu dziedzinach produkcji. Zatrucia wywołuje zarówno sam ołów, jak i b. liczne jego związki.

Działanie ołowiu w postaci pyłu lub pary ogarnia cały organizm. Działa na krew, na przewód pokarmowy, mięśnie, układ nerwowy. W ogóle prawie wszystkie organa ciała ludzkiego mogą doznać zabójczych skutków ołowiu. Zapobieganie polega na nadzorze lekarskim pracowników, na przestrzeganiu zasad higieny pracy przy produkcji przez kierownictwo zakładu, a higieny osobistej przez pracowników, odżywianiu należytym (tłuszcz, mleko), powstrzymywaniu się od alkoholu itp. Zatruć zawodowych i chorób zawodowych z tym związanych jest b. wiele. Podane przez nas należą do najczęściej występujących.

Czy można zwalczać te choroby skutecznie? **Czy można je leczyć? Naturalnie.** Ale przede wszystkim należy zapobiegać ich powstawaniu przez współdziałanie kierownictwa technicznego z lekarzem zakładowym, oraz przez uświadamianie samych zainteresowanych, tj. świata pracy.

Dr. Henryk Hummel

Apel Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża

Z okazji 120 rocznicy urodzin Henryka Dunant, założyciela Czerwonego Krzyża, Szwajcarski Czerwony Krzyż rozesłał wszystkim narodowym Stowarzyszeniom Czerwonego Krzyża odezwę, wydaną w maju r. b. w Bernie. Odezwę tę zamieszczamy w obszernym streszczeniu.

Heiden — 8 maja 1948.

Dziś, 8 maja 1948 roku, mija 120 lat od dnia urodzin Henryka Dunant, założyciela Czerwonego Krzyża. Mija także dokładnie trzy lata od chwili ustania w Europie walk drugiej wojny światowej. W tym podwójnie pamiętnym dniu Szwajcarski Czerwony Krzyż skupia się w Heiden, gdzie Dunant umarł, ubogi i samotny. I stąd zwracamy się z gorącym apelem do wszystkich narodowych Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża, Czerwonego Półksiężyca, Czerwonego Lwa i Czerwonego Słońca, a przez nie do wszystkich ludzi, narodów i rządów całego świata. Dziś bardziej, niż kiedykolwiek duch i dzieło Czerwonego Krzyża są zagrożone. Ludzkość jest głęboko poróżniona, a pokój, którego każdy tak gorąco pragnie, nie został dotychczas ugruntowany. Słusznie tedy ludzie są rozczarowani i niespokojni.

Czerwony Krzyż został stworzony zgodnie z tym powołaniem ciągłej solidarności dla zmniejszenia cierpień i niesienia ulgi w przygnębieniu fizycznym i moralnym, towarzyszącym wojnom i katastrofom. Śpiesząc z pomocą Czerwony Krzyż idzie poprzez wszystkie zniszczenia i fronty, zwłaszcza poprzez fronty nienawiści. W poszukiwaniu tych, którzy cierpią, a zostają bez pomocy, działa poprzez miłość i solidarność, toteż mało go obchodzi, do jakiego obozu należą ci, których wspomaga. Dla niego są to ludzie, podobni nam, nasi bliźni.

Oczywiście, wszyscy jesteśmy związani z historią i zadaniami narodu i państwa, którego jesteśmy obywatelami. Często trudno pogodzić nasze pojęcia i czyny z nakazami czerwonokrzyskimi. Najtrudniej chyba zastosować przepisy solidarności do tych, którzy podeptali wszelkie uczucia ludzkie w pogoni za nieprzyjacielem. Ale i wtedy uczucie odpowiedzialności i braterstwa pomiędzy ludźmi wskazuje nam drogę: Trzeba służyć człowiekowi i wspomagać go przed służbą i pomocą dla narodów, państw i wojsk.

Lecz tej odpowiedzialności człowieka wobec bliźniego Czerwony Krzyż nie ogranicza do pola cierpień i śmierci. Musi ona zniszczyć bariery, dzielące ludzkość. Zapomnieć, co nas dzieli, podkreślić, co nas łączy, walczyć z nieporozumieniem, nietolerancją, nieufnością w świetle ideałów ludzkości — czyż nie jest to przywrócenie światu trochę nadziei?

Miliony ludzi na ziemi, pracując pod znakiem Czerwonego Krzyża i dążąc do krzewienia wobec siebie ducha pojednania, wzajemnego porozumienia i wzajemnej odpowiedzialności, wykonują naprawdę doniosłe zadanie.

A ponieważ duch Czerwonego Krzyża jest duchem pokoju, apelujemy do wszystkich ludzi na ziemi, by tym duchem przeniknięci przepoili nim życie w rodzinie, w szkole, w rzemiośle, w parlamentach i rządach i w stosunkach między państwami.

Henryk Dunant zrozumiał swój obowiązek pod Solferino. We wzniosłości swego powołania czerpał on odwagę i siłę moralną do jego spełniania. W obliczu tego powszechnego pragnienia pokoju pomiędzy narodami i pomiędzy ludźmi i obowiązku przyczynienia się do tego wszystkimi naszymi siłami — ponownie szukajmy natchnienia w jego przykładzie, by lepiej kochać ludzi i lepiej im służyć.

Bułgarski Czerwony Krzyż

Bułgarski Czerwony Krzyż powstał w roku 1885, a pierwsze stadium jego działalności łączy się z wojną bułgarsko - serbską. Pierwszym zadaniem nowej organizacji było uzupełnienie wojskowej służby zdrowia przez stworzenie ekip sanitarnych oraz szpitali i punktów lekarskich w pobliżu frontu, dalej również pomoc jeńcom, przy czym dzięki Czerwonemu Krzyżowi dokonano wymiany kilku tysięcy jeńców.

Działalność w pierwszych latach istnienia Bułgarskiego Czerwonego



BUŁGARSKI CZERWONY KRZYŻ W ROKU 1947. BCK. w akcji rozdawnictwa żywności wśród ofiar wojny.



Przedstawiciele Bułgarskiego Czerwonego Krzyża przyjmują gościnnie młodzież polską, która w roku 1946 spędziła w tym pięknym kraju swe wakacje.

Krzyża zyskała duże uznanie wśród społeczeństwa, co pociągnęło za sobą liczbowy rozwój stowarzyszenia i krzepnięcia ram organizacyjnych. W roku 1888 — 1889 Zarząd Miasta Sofii podarował B. C. K. duży plac, na którym w latach następnych zbudowano gmachy Zarządu Głównego stowarzyszenia. W roku 1895 zorganizowano po raz pierwszy jednoroczne kursy pielęgniarskie, zamienione po roku 1900 na szkołę pielęgniarek. W roku 1907 zbudowano w Sofii szpital B. C. K. początkowo o dwóch tylko Oddziałach: wewnętrznym i chirurgicznym. Dziś szpital ten jest jednym z najlepszych zakładów tego typu.

W latach 1894 i 1897 B. C. K. dzięki specjalnej akcji zbiórkowej przyszedł z wydatną pomocą ofiarom pożarów i powodzi.

Wojna bułgarska w latach 1912 — 1913 stanowi następny etap działalności B. C. K. Współpraca pomiędzy nim, a wojskową służbą zdrowia została zacieśniona, plan działania został opracowany wspólnie, a liczny personel krajowy korzystał z wydatnej pomocy pielęgniarek zagranicznych.

W okresie pierwszej wojny światowej działalność B. C. K. została rozszerzona na akcję ewakuacyjną rannych i chorych, zorganizowanie pracowni ortopedycznej oraz pomoc materialną dla wojskowych, opuszczających szpitale; zostało też zorganizowane biuro informacyjne o jeńcach wojennych. W roku 1915 ukazało się czasopismo p.t. „Wiadomości Stowarzyszenia Bułgarskiego Czerwonego Krzyża"; wychodzi ono do dnia dzisiejszego.

Okres dwudziestolecia pomiędzy wojnami światowymi rozpoczął się pod znakiem pomocy ofiarom wojny: pomoc rannym i kalekom, pomoc uchodźcom i ludności ewakuowanej, zwalczanie epidemii i śmiertelności dzieci, przeszkolenie zawodowe inwalidów itd. Kilka razy w ciągu dwudziestolecia B. C. K. musiał spieszyć z pomocą ofiarom klęsk żywiołowych, jak powodzi w roku 1922, trzęsienia ziemi w 1928. Pomocy też B. C. K. udzielił 2.000 nieszczęśliwym głodnym dzieciom Saratowskiej Gubernii.

Od roku 1921 zaczęły się rozwijać Koła Młodzieży B. C. K. jako główna organizacja uczniowska, obejmująca zarówno dziedziny szkolenia sanitarnego jak i wychowania humanitarnego oraz kulturalnego.

Rozwój organizacji w ostatnich latach dwudziestolecia zaznaczył się szczególnie coraz większą liczbą kursów sanitarnych i otwieraniem nowych żłobków, domów dziecka, sanatoriów itp. Dzieła te były kontynuowane i w czasie ostatniej wojny, w czasie której Bułgaria przez dłuższy czas stała z dala od działań wojennych. Charakterystycznym wydarzeniem w tym okresie było udzielenie pomocy Turcji po trzęsieniu ziemi w tym kraju w r. 1942.

Dzień 9 września 1944 r., dzień uwolnienia kraju rozpoczął nowy okres dziejów Bułgarii, rozpoczął też nowy ważny etap historii Bułgarskiego Czerwonego Krzyża. Nowy duch postępowo - demokratyczny skierował działalność tego zasłużonego stowarzyszenia na nowe tory.

Został ustalony następujący program na najbliższy okres końcowych miesięcy wojny i lata powojenne:

1) udział w walce z faszyzmem, repatriacji ludności i ochronie przed bombardowaniem;
2) wszechstronny udział w walce o oswobodzenie kraju;
3) udział w wojskowej służbie zdrowia wojsk radzieckich, udział w repatriacji obywateli radzieckich uwolnionych od niemieckiej niewoli;
4) udział w walce jugosłowiańskiej przeciw faszyzmowi i pomoc jej ludności;
5) współdziałanie na terenie stosun-



Kiosk z wodami mineralnymi, których sprzedaż jest monopolem Bułgarskiego Czerwonego Krzyża.

ków międzynarodowych i międzynarodowej solidarności;

6) rozwijanie działalności kulturalno - oświatowej, propagandy idei i celów czerwonokrzyskich;
7) planowe ustalenie gospodarczej i finansowej działalności B. C. K.;
8) właściwa reorganizacja B. C. K.;
9) rozwój Kół Młodzieży B. C. K.

Warunki dziejowe nakazały mu w pierwszym rzędzie wziąć możliwie najczynniejszy udział w walce z faszyzmem, cofającym się przed zwycięską Armią Radziecką.

Bułgarski Czerwony Krzyż podarował dwa sanitarne pociągi wojskom radzieckim, oddał im cztery szpitale na 900 łóżek; dla bratniej Armii Ludowej Jugosławii, urządził pięć szpitali na 2.000 łóżek, sprowadził 12.500 dzieci jugosłowiańskich na dłuższy pobyt w Bułgarii, udzielał też pomocy uchodźcom cywilnym tego kraju.

Personel B. C. K. w pierwszych miesiącach po uwolnieniu kraju liczył 520 pielęgniarek i 4.323 siostry pogotowia. Personel ten obsługiwał 10 sanitarnych pociągów, 35 ośrodków dożywiania, 2 domy zdrowia dla ofiar walki z faszyzmem i szereg innych placówek sanitarnych. Świeżo zorganizowana stacja przetaczania krwi dostarczyła jej 600 litrów rannym żołnierzom. Szpital B. C. K. w Sofii został zreorganizowany. Specjalne brygady sanitarne zabrały się do zwalczania epidemii szkarlatyny; na szeregu kursów rozpoczęło się przeszkalanie przodownic wiejskich; Zarząd Główny B .C. K. zajął się organizowaniem służby pogotowia ratunkowego w kraju. Na szczególne wyróżnienie zasługuje lotnictwo sanitarne B. C. K., które się odznaczyło chlubnie w akcji pomocy dla ofiar powodzi w lipcu 1947 r.

Równocześnie z akcją sanitarną rozwija się akcja opiekuńcza B. C. K. nad ofiarami bombardowania, uchodźcami, reemigrantami itp. Rozdawnictwo odzieży i żywności obejmowało średnio po 7.500 osób dziennie. Darów dostarczały przeważnie zamorskie Czerwone Krzyże i Czerwony Krzyż Szwedzki.

Charakterystycznym rysem działalności Bułgarskiego Czerwonego Krzyża jest posiadanie od r. 1946 monopolu na eksploatację krajowych wód mineralnych. Prowadzenie tego monopolu zapewnia społeczeństwu dostarczanie dalszych i zdrowych wód mineralnych, a Czerwonemu Krzyżowi daje pewne podstawy finansowe. Podstawy prawne dzisiejszej działalności B. C. K. zostały ustalone w marcu 1947 roku przez zmianę statutu Stowarzyszenia na powszechnym Zjeździe B. C. K. w Sofii. Na tym też zjeździe został ustalony nowy program działalności.

Na terenie międzynarodowym Bułgarski Czerwony Krzyż podtrzymuje tradycyjnie bliskie stosunki z bratnimi stowarzyszeniami Czerwonego Krzyża innych krajów oraz bierze udział w konferencjach zwoływanych przez Ligę Czerwonych Krzyży i Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża.

W końcu ubiegłego roku B. C. K. liczył 100.000 członków dorosłych i 250.000 członków Kół Młodzieży.

Bułgaria

W dniach od 28 maja do 1 czerwca b.r. gościła w Polsce delegacja Rządu Ludowej Republiki Bułgarii z premierem Jerzym Dmitrowem na czele.

Po przeprowadzeniu szeregu rozmów podpisano w dniu 29 maja 1948 r. układ o przyjaźni, współpracy i wzajemnej pomocy między Polską a Bułgarią.

Układ ten to jeszcze jedno ogniwo łańcucha, którym kraje słowiańskie wiążą się w jednolity front pokoju.

Bułgaria nie jest naszym bezpośrednim sąsiadem. Jest to kraj położony na Półwyspie Bałkańskim, nad Morzem Czarnym. Sąsiaduje z Rumunią, Jugosławią, Grecją i Turcją. Obszar zajmuje trzy razy mniejszy, niż Polska.

Klimat jest tu ciepły, toteż Bułgaria słynie z uprawy wina, tytoniu i róż, z których wyrabia się cenny olejek różany, jedno z bogactw tego kraju.

Góry pokryte lasami liściastymi, poprzecinanymi wartkimi strumieniami, stwarzają pełną uroku panoramę Bułgarii, a jednocześnie owe wartkie strumienie — to niewykorzystana możliwość zasilenia w energię elektryczną całego półwyspu Bałkańskiego.

Stolicą Bułgarii jest Sofia — piękne i czyste miasto, które ma bardzo oryginalne i miłe zwyczaje: oto w dni przedświąteczne główne ulice tego miasta są zamknięte dla ruchu kołowego, by ich jezdnie mogły służyć jako miejsce spacerów i tańców dla rozbawionych mieszkańców. I jeszcze jeden miły „zwyczaj“ tego miasta — zupełnie nie widać na jego ulicach ludzi pijanych, zataczających się. Bułgarzy podobnie jak my są Słowianami. Mówią językiem zbliżonym do rosyjskiego. Jest to naród dzielny, zahartowany w długiej, bo 500-letniej niewoli tureckiej, z której wyszedł zwycięsko nie zatraciwszy ani poczucia narodowego, ani języka. Bułgarzy wyzwolili się z niewoli tureckiej dopiero w 1908 r. Wielowiekowa niewola pozostawiła pewne ślady. Mimo licznych bogactw naturalnych i żyznej



Bułgarski Premier Dmitrow i polski Premier Cyrankiewicz podczas pobytu członków Rządu Bułgarskiego w Warszawie z okazji zawarcia przyjaźni między Polską, a Bułgarią.



Młoda Bułgarka w swym pięknym stroju narodowym.

lessowej gleby jest to kraj ubogi i słabo uprzemysłowiony.

Po wyzwoleniu przez Armię Czerwoną we wrześniu 1944 r. i odsunięciu od władzy faszystów Bułgaria wkracza na nowe tory rozwoju, zaś od września 1946 r. stawszy się na podstawie referendum republiką ludową, szybkimi krokami wkracza na drogę postępu.

Kraj rolniczy, lecz przez zbytnie rozdrobnienie gospodarstw (przeciętna gospodarka nie przekracza 2 hektarów) zubożały, ratuje swą gospodarkę rolną, zrzeszając chłopów w spółdzielcze wsie.

Przemysł wyzwolony z wyzysku zagranicznych kapitalistów z dnia na dzień zwiększa swoją produkcję. W roku 1947 przewyższono o 30% poziom produkcji przedwojennej.

*

Ciężki był los kobiet w dawnej Bułgarii. Długo odmawiano im praw, które ich siostry z innych krajów Europy już dawno osiągnęły. Nie miały prawa głosu. Chociaż studiowały na wyższych uczelniach wiele zawodów było dla nich niedostępnych.

Kobiety wiejskie żyły w ciężkich i prymitywnych warunkach, obarczone pracą nad siły, pozbawione jakichkolwiek nowoczesnych udogodnień.

Mimo tak niesprzyjających warunków życia kobiety bułgarskie wykazały duże uświadomienie i wyrobienie patriotyczne i społeczne w okresie walk partyzanckich z niemieckim najeźdźcą i rodzimymi faszystami. Walczyły z bezprzykładnym hartem i wielką odwagą przy boku mężów, braci i ojców. Wiedziały, że walczą za lepszą przyszłość swoją i swoich dzieci.

Walczyły z bronią w ręku, walczyły opatrując rannych, donosząc walczącym partyzantom amunicję i żywność lub przechowując ich z narażeniem życia we własnych domostwach.

I my walczyłyśmy przez wiele lat z przemożnym wrogiem, znamy więc całe bohaterstwo tej walki i tym lepiej ocenić je umiemy. Tym bliższe stają się nam nasze dzielne siostry Bułgarki.

Wiemy, że faszyści nie mieli litości dla walczących kobiet i traktowali je równie okrutnie, jak walczących mężczyzn.

Liliana Dmitrowa, studentka, agitatorka komunistyczna, schwytana przez faszystowską policję mimo torturowania nie wydała nikogo ze współtowarzyszy. Gdy po ucieczce po raz drugi wpadła w ręce policji w r. 1944, nie poddała się i tak długo broniła się, dokąd starczyło jej amunicji. Ostatnią kulę przeznaczyła dla siebie.

Bohaterstwo jedno z wielu u nich i u nas.

Za swoją dzielność i wytrwałość zostały kobiety bułgarskie wynagrodzone. Obecny demokratyczny rząd Bułgarii wyrównał wiekowe krzywdy i przyznał kobietom Bułgarii na równi z mężczyznami czynne i bierne prawo wyborcze.

W dążeniu do podniesienia stopy życiowej ludności nie zapomniano i o losie kobiety wiejskiej.

Przeprowadza się elektryfikację wsi, by przez wprowadzenie nowoczesnych ulepszeń w gospodarstwie oszczędzić jej pracy i czasu, który będzie mogła wykorzystać na pracę nad sobą.

I oto te kobiety, z których wiele — zwyczajem muzułmańskim — kryło twarz za czarczafem, stały się dziś pełnowartościowymi obywatelami swej ojczyzny i świadomie pracują nad jej postępem.

Z. C.

Cholera w Egipcie

W ubiegłym roku obiegła świat wstrząsająca wiadomość o wybuchu epidemii cholery w Egipcie. W ciągu kilku dni zmarło na tę straszną chorobę wiele setek a nawet tysięcy ludzi.

W czasie, gdy epidemia osiągnęła swój punkt szczytowy, z lotniska pod Genewą wystartowały dwa nieduże samoloty. To misja lekarzy Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża udawała się z pomocą nieszczęśliwym.

Na czele misji stanął znany bakteriolog prof. Mooser, towarzyszyło mu siedmiu lekarzy, trzech laborantów i pielęgniarka C. K.

W Aleksandrii misja szwajcarska została serdecznie przyjęta przez przedstawicieli egipskiego Czerwonego Półksiężyca i wprowadzona natychmiast w tok dotychczasowej akcji zwalczania epidemii. Niezwłocznie też misja szwajcarska rozpoczęła pracę w miejscowości Kafr-el-Zayak, położonej w Delcie między Kairem i Aleksandrią. Tam właśnie było największe nasilenie epidemii.

Szybko zainstalował się zespół szwajcarski w miejscowej szkole żeńskiej i przystąpił do walki z epidemią.

Władze egipskie wcześniej już przeprowadziły masowe szczepienia przeciwko cholerze.

Na trzech frontach misja szwajcarska podjęła walkę z zarazą: pomoc lekarska w szpitalu pod kierunkiem lekarzy egipskich, studia bakteriologiczne i wreszcie walka z rozsadnikami choroby, tzn. wielu, wielu gatunkami much.

Ekipa lekarzy w znacznym stopniu ulżyła w pracy swym kolegom egipskim. Pielęgnacja chorych na cholerę jest bowiem ciężka i zabiera dużo czasu. W czasie choroby organizm zostaje w zastraszającym tempie odwodniony. Pielęgnacja chorych polega więc w pierwszym rzędzie na stałym doprowadzaniu do organizmu odpowiedniej ilości płynów, 10 do 15 litrów soli fizjologicznej dziennie wprowadzić każdemu pacjentowi dożylnie to praca nader wyczerpująca. Poza tym duża śmier-

telność chorych. Spośród chorych dostarczonych do szpitala po 48 godzinach po zapadnięciu na cholerę umierało przeciętnie 60—70%, spośród dostarczonych w ciągu pierwszych 48 godzin śmiertelność sięgała 20%.

Ekipa bakteriologiczna badała źródła zachorowań wśród rekonwalescentów oraz prowadziła badania naukowe nad przenoszącymi bakcyle muchami, badała Vibriany cholery w wodach Nilu. Prace te zostały powierzone msiji szwajcarskiej przez władze Egiptu.

Trzecia ekipa, nazwana ekipą DDT musiała wysypać (neociol) proszkiem nie tylko każdy dom i każdą ścianę w Kafr-el-Zayat, ale również wszystkie okoliczne wsie. Rozpylanie a właściwie opryskiwanie dokonywano za pomocą motorowych rozpylaczy, z których każdy rozpryskiwał 3 do 4-ch tysięcy litrów cieczy dziennie.

Roztwór dezynfekcyjny przyrządzano z wody Nilu, którą donosiły przyjętym zwyczajem kobiety egipskie w amforach na głowie. Każde osiedle potrzebowało 30 do 35 ton płynu dla skrupulatnej dezynfekcji nawet najbardziej niedostępnych miejsc. W ten sposób misja Czerwonego Krzyża wyniszczyła nie tylko muchy przenoszące cholerę i ich jajeczka, lecz również moskity — przenoszące malarię i wszelkie inne owady.

15 grudnia po całkowitym wygaśnięciu epidemii misja Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża zakończyła swoje czynności w Egipcie i powróciła do kraju.

Czerwony Krzyż spełnił swój obowiązek niesienia pomocy w walce z epidemią.

NAUKA NA USŁUGACH CZŁOWIEKA

Co nam przynosi lub przynieść może zastosowanie energii atomowej

(dokończenie)

Znawcy energii atomowej głoszą, że odkrycie sposobów jej wyzwalania rozpoczęło nową kartę w dziejach całej ludzkości i że od dojrzałości umysłów i charakterów ludzi, w szczególności kierowników państw i narodów, mężów stanu i działaczy politycznych zależy, czy ta nowa karta przyniesie wspanialszą, bogatszą i szczęśliwszą erę ludzkości, czy też zwali w ruiny dorobek cywilizacji obecnej na setki, a może tysiące lat.

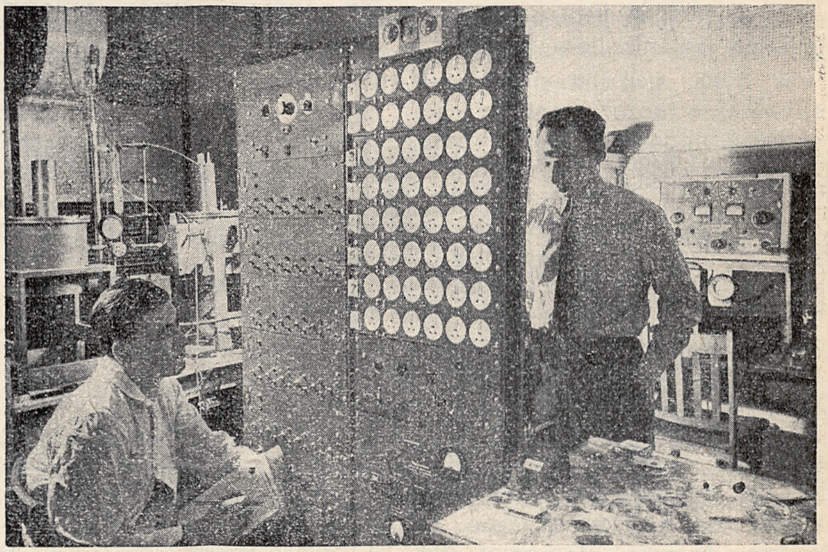
Widzieliśmy już, jak olbrzymią siłę niszczycielską miały bomby atomowe rzucone w 1945 r. przez Amerykanów na dwa nieszczęśliwe miasta japońskie. Obecnie, jak twierdzą wtajemniczeni, istnieje możność sporządzania bomb wielokrotnie silniejszych, a jakiś profesor wyliczył nawet, że bombą atomową, ważącą kilkadziesiąt ton możnaby zniszczyć miliony ludzi i zmienić wygląd mórz i kontynentów.

Miejmy jednak nadzieję, że ludzkość dojrzała i że siłę tę użyje nie na swą zgubę, a na swój dobrobyt.

Wyzwalanie energii atomowej zrobiło już przewrót w umysłach i duszach ludzkich, otworzyło nowe drogi wszystkim naukom przyrodniczym, obiecuje nieograniczone źródło siły użytecznej i podnosi naukę i sztukę leczenia.

Odkrycie energii atomowej zmieniło nasz pogląd na budowę i dzieje świata, a ponadto nauczyło nas, że przy porozumieniu i współpracy wszystkich narodów i trwałym pokoju możemy osiągnąć powszechny dobrobyt, uniknąć nieszczęść, pozbyć się lęku przed nędzą, klęskami żywiołowymi i wojennymi.

Ogólna liczba ludności na kuli ziemskiej przekroczyła już od dawna dwa miliardy i w miarę postępów wiedzy i sztuki lekarskiej zwiększa się stale i coraz szybciej. Dotychczas ekonomiści, tj. uczeni, badający warunki gospodarcze społeczeństw, straszyli świat prawem wygłoszonym 150 lat temu przez Maltusa, że ludność na świecie zwiększa się szybciej, niż środki utrzymania dla niej i że będzie to zawsze przyczyną wojen. Prawo to wciąż



Aparatura do pomiarów atomowych w laboratorium badawczym.

się sprawdzało, bo chociaż odkrycia nowych ziem i nowe wynalazki powiększały dobrobyt części ludności Europy i Ameryki, to równocześnie co rok umierało z głodu i chorób, przez głód i nędzę wywołanych, conajmniej kilka milionów ludzi, a kilkadziesiąt milionów stale nie dojadało — w krajach przeludnionych, jak Indie, Chiny i wiele innych.

Przy nieograniczonej energii, jaką nam dostarczy rozbijanie atomów, możemy, teoretycznie przynajmniej, zamienić zimne, niezamieszkałe pustkowia podbiegunowe na kraje o klimacie umiarkowanym, a niezmierzone, gorące pustynie ochłodzić, nawodnić, użyźnić i zasiedlić, a wydajność wszystkich ziem parokrotnie powiększyć.

Mając nieograniczoną ilość energii, zamienilibyśmy wszystkie nasze warsztaty pracy na pałace, przestronne, widne, bez kurzu, sadzy i dymu, a nasze miasta i osiedla na kwitnące ogrody i parki.

Wprawdzie dziś wydobywamy węgiel, naftę, gaz ziemny i zużywamy energię wodną dla wytwarzania siły poruszającej nasze maszyny i nasze pojazdy, ale z dobrodziejstw tego korzysta wciąż jeszcze mała cząstka ludności, gdy większość narodów musi wciąż ciężko pracować, w pocie czoła, na skąpy kawałek chleba.

Już dziś próby użycia energii atomowej do napędu samolotów wykazują, że osiągnięcie szybkości 5.000 kilometrów na godzinę jest możliwe.

W tych warunkach nawet największe fantazje poetów, jak podróże na księżyc zaczynają wyglądać coraz bardziej realnie. Moglibyśmy przynajmniej wyrzucić pocisk z ziemi na księżyc! W świetle odkrycia energii atomowej i możliwych szybkości, jakie obiecuje nam jej zastosowanie — zbladły wszystkie fantazje — Verne'a i Wells'a.

Wreszcie, co nas, członków PCK. szczególnie interesuje, a co już przestało być fantazją i weszło na tory praktyczne, to użycie energii atomowej dla rozwoju nauk i sztuki lekarskiej. Już dziś świat lekarski wyzyskuje źródła energii atomowej dla badań naukowych nad chorobami i dla ich leczenia. Przy pomocy tej energii możemy każdy, niemal, pierwiastek chemiczny zwykły zamienić na jego odmianę promieniotwórczą i, wprowadziwszy go do organizmu człowieka, śledzić dokładnie, co się tam z nim dzieje.

Weźmy dla przykładu wszystkim dobrze znany i stosowany od dawna w lecznictwie jod. Ciało to jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania niezmiernie ważnego dla naszego zdrowia i życia gruczołu tarczycowego, znajdującego się w przedniej części naszej szyi. Zarówno brak jodu, jak jego nadmiar wywołuje ciężkie zaburzenia.

Wszystkim nam znane jest „wole", często spotykane w miejscowościach podgórskich, będące przyczyną zeszpecenia i gdy powstaje w dzieciństwie, ciężkiego niedorozwoju umysłowego. Choroby te powodują braki jodu w wodzie i pożywieniu.

Gdy choroba tarczycy rozwija się u osób dorosłych lub dorastających, wywołuje ciężkie zaburzenia serca, i nerwów oraz powoduje nieprzyjemny wytrzeszcz oczu. Przyczyną tego jest nadczynność tarczycy. W ciężkich stanach leczenie tego wymaga trudnej i niebezpiecznej operacji chirurgicznej.

Dziś, zastrzykując chorym jod radioaktywny, uzyskany przy pomocy energii atomowej wiemy, że zostanie on prawie w całości umiejscowiony w tarczycy. Możemy to sprawdzić zarówno na kliszach fotograficznych, czułych na działanie radioaktywne, jak i przy pomocy specjalnych przyrządów. zwanych licznikami Geiger—Müllera, które przy zbliżaniu do ciał promieniotwórczych wykazują dokładnie ich siłę działania.

Energia promieniotwórcza w bardzo małej ilości ma działanie pobudzające, w większych powstrzymujące, a w jeszcze większych niszczące.

To też wprowadzając do organizmu leki promieniotwórcze będziemy mogli, albo pobudzić różne organy do sprawniejszego działania, albo zwolnić to działanie, albo wreszcie zniszczyć tkanki szkodliwe, jak tkanki raka.

Naturalnie oznaczenie odpowiednich w każdym przypadku ilości ciał radioaktywnych, jakie należy użyć, wymaga licznych, bardzo uciążliwych i wieloletnich badań naukowych i dlatego jeszcze długi czas upłynie, nim ciała radioaktywne będą wprowadzone do powszechnego użytku, np. do leczenia raka i innych groźnych chorób, jak cukrzyca, choroby wątroby i wiele innych.

Dziś już jednak stosuje się je, w niektórych klinikach uniwersyteckich, szczególnie do badań naukowych.

Podobnie jak jod radioaktywny, można badać losy wapnia, sodu, żelaza, arsenu i wszelkich leków wprowadzanych do organizmu doustnie, lub do krwi, w zastrzykach i obserwować ich skutki. Badania te przyniosą ludzkości na pewno olbrzymie korzyści i przyczynią się do wykrywania głęboko ukrytych zmian, guzów, wad i do zwalczania wielu chorób, zapobiegną być może zbyt wczesnemu starzeniu się i wzmogą odporność organizmu na wiele chorób.

Już dziś wiemy, że w wielu przypadkach można wyleczyć lub powstrzymać rozwój raka działaniem radu. Ale rad jest niezmiernie drogi (1 gram kosztuje z górą 20.000 dolarów) i bardzo niebezpieczny. Dzięki energii atomowej mamy dziś kobalt radioaktywny, stosunkowo tani, a równie skuteczny w leczeniu raka, jak rad i o wiele od niego bezpieczniejszy.

A wszystko, co dotychczas wiemy o możliwościach użycia energii atomowej dla dobra człowieka jest niewątpliwie tylko cząstką tego, co jeszcze najprawdopodobniej odkryjemy w najbliższej przyszłości.

Będzie to możliwe tylko pod warunkiem stosowania energii atomowej wyłącznie dla dobra ludzkości, a nie dla wojny i niszczenia narodów.

Dr. J. Babecki

Z DZIAŁALNOŚCI P. C. K.

ZARZĄD GŁÓWNY PCK W NOWYM BUDYNKU

W pierwszych dniach maja r. b. biura Zarządu Głównego PCK zostały przeniesione do własnego gmachu przy ul. Mokotowskiej Nr 14. Gmach ten liczy siedem pięter i został odremontowany w niespełna rok od chwili rozpisania przetargu na wykonanie robót budowlanych.

W zrujnowanej Warszawie Polski Czerwony Krzyż przyczynił się do dzieła odbudowy stolicy, a jednocześnie usprawnił swe funkcje i osiągnął znaczne oszczędności, ponieważ odpadły wydatki na komorne w lokalach dotychczas wynajmywanych, a ponadto wszystkie agendy Zarządu Głównego znalazły się pod wspólnym dachem.

Powierzchnia użytkowa w nowej siedzibie Zarządu Gł. PCK jest następująca: część biurowa — ca 2000 m², powierzchnia nieużytkowa — ca 400 m², powierzchnia mieszkalna — ca 600 m².

Rozmieszczenie szczegółowe, po-



Ogólny widok budynków PCK. przy ul. Skierniewickiej.

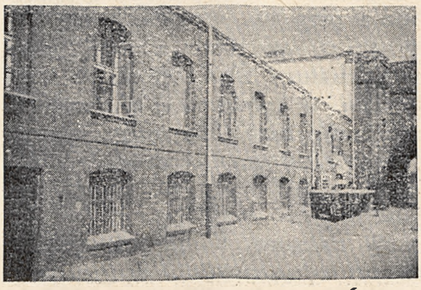
czynając od parteru, jest następujące: parter — stołówka pracownicza i magazyny, pierwsze i drugie piętro (na ukończeniu) Biura Informacji i Poszukiwań, trzecie piętro — Resort Fin. Gosp., czwarte piętro — Resort Ogólny (Koła Mł. i Propaganda), piąte piętro — Prezydium Zarz. Gł., szóste piętro — Resort sanitarny oraz część mieszkań służbowych, siódme piętro — mieszkania służbowe. Na drugim piętrze wkrótce zostanie wykończona duża sala, wyposażona w kabinę kinową. Będą się tam odbywać wszelkie zjazdy, konferencje itp.

Część oficyn, t.zn. około 50 procent całości użytkowej, została z polecenia władz rozebrana,

Nowy gmach Zarządu Głównego PCK położony jest w dzielnicy, w której powstaną w przyszłości wielkie centra młodzieżowe, oraz zieleńce z luźno rozrzuconymi budynkami. Punkt jest idealnie wybrany, ponieważ Plac Zbawiciela stanowi ważny węzeł komunikacyjny stolicy, w pobliżu gmachów niemal wszystkich Ministerstw i centralnych instytucyj.

REMONT MAGAZYNÓW NA SKIERNIEWICKIEJ

Kilka słów należy również poświęcić odbudowanym częściowo bu-



Część wyremontowana. na Skierniewickiej.

dynkom Zarządu Gł. PCK przy ul. Skierniewickiej Nr 23/25, gdzie znajduje się Składnica Główna PCK, Składnica Sanitarna, a w najbliższej przyszłości — Wytwórnia Farmaceutyczna i Auto-Baza.

Odremontowano 150 m² powierzchni użytkowej zajętej na biura, 1500 m² powierzchni, zajętej przez magazyny, oraz 300 m² zajętej na mieszkania służbowe.

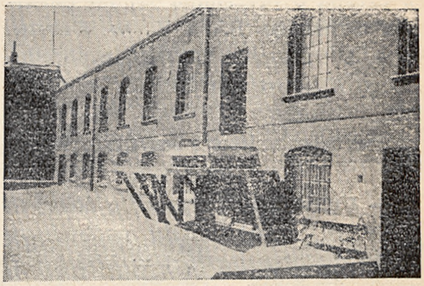
Po przeprowadzeniu robót dodatkowych wkrótce wszystkie placówki gospodarcze Zarządu Głównego PCK zostaną ulokowane również pod jednym dachem.

PROTEST GDYNI

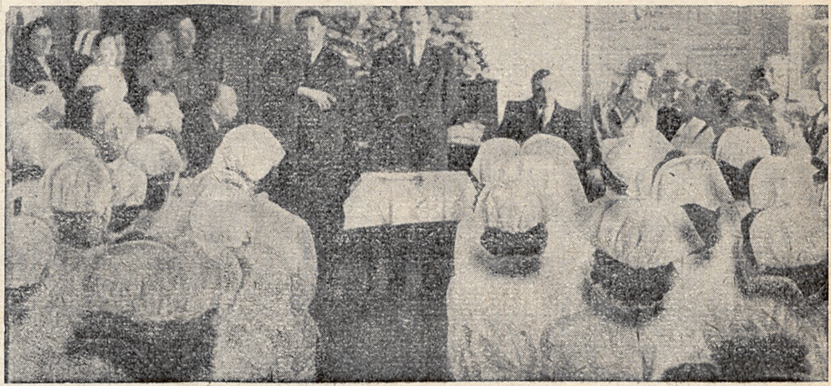
Pracownicy i członkowie P. C. K. w Gdyni powzięli na zebraniu protestacyjnym w sprawie terroru w Grecji, nast. rezolucję:

„My, pracownicy i członkowie Polskiego Czerwonego Krzyża, zebrani w dniu 5 maja 1948 r. w Gdyni, protestujemy przeciwko pogwałceniu humanitarnych zasad walki przez wojska monarcho - faszystowskie w Grecji, które użyły gazów trujących, rozstrzeliwują jeńców wojennych i dobijają rannych żołnierzy demokratycznych.

Bohaterska armia ludu greckiego walcząca przeciw znienawidzonemu przez naród grecki reżymowi monarcho - faszystowskiemu o wolność i demokrację, o prawo samostano-



Wyremontowane lewe skrzydło. maganynów na Skierniewickiej



Prezes Zarządu Gł. PCK Dr B. Kostkiewicz w biurze Okręgu Warsz. PCK podczas rozdawania świadectw z ukończenia kursu Sióstr Pog. San.



Udział PCK w obchodzie 1 maja w Tarnowskich Górach na Śląsku.

wienia o sobie, o realizację najwyższych ideałów ludzkości znajduje w nas wiernego sprzymierzeńca, a słowa potępienia „greckiej" armii faszystowskiej i jej zagranicznych protektorów za metody stosowane w tej bratobójczej walce niech sprowadzą opamiętanie i przestrzeganie tych najelementarniejszych zasad humanitarnych usankcjonowanych i przestrzeganych przez wszystkie cywilizowane ludy świata.

Powyższą rezolucję przesyłamy do Pełnomocnika Okręgu P. C. K. z prośbą o przesłanie jej do Zarządu Głównego P. C. K. w Warszawie, a następnie do Międzynarodowego Czerwonego Krzyża w Genewie.

podpis członków Prezydium Wiecu

✸

— Uchwalono przyznanie dalszych 2.000.000 zł. na koszty nadbudowy Szkoły Pielęgniarskiej w Łodzi.

✸

W dniu 21 maja b. r. odbyło się uroczyste przekazanie Ministerstwu Zdrowia przez Duński C. K. szpitala w Makowie Maz. oraz czeku na 1.000.000 zł.

Na obiedzie wydanym przez Duńczyków przemawiali min. dr Michejda, wojewoda Rett, prezes PCK dr Kostkiewicz.

Min. Michejda w swoim przemówieniu wyraził gotowość przyjścia z pomocą finansową PCK, w celu zwiększenia akcji pogotowi ratunkowych.

✸

Polski Czerwony Krzyż w trosce o przysporzenie szpitalom jaknajwiększej liczby pielęgniarek wykwalifikowanych, których brak odczuwa się na terenie całego kraju, — prowadzi szkoły pielęgniarek.

Obecnie otwarta zostanie obok istniejących 4-ch szkół pielęgniarskich w Zabrzu, Poznaniu, Wrocławiu, Łodzi — nowa szkoła w Szczecinie przy ul. Norwida. Przyjmowane są kandydatki z małą i licealną maturą. Nauka w szkole trwa 2 lata. W tym czasie uczennice otrzymują bezpłatnie mieszkanie, utrzymanie i umundurowanie.

✸

W związku z „III Tygodniem Ziem Odzyskanych", zorganizowanym w dniach 11 — 18 kwietnia b. r. przez Polski Związek Zachodni pod hasłem „Ziemie Zachodnie to siła i dobrobyt Polski — to umocnienie pokoju świata", Polski Czerwony Krzyż wziął czynny udział we wszystkich akcjach propagandowych, werbunkowych, dochodowych, inicjowanych na wszystkich stopniach organizacyjnych przez P. Z. Z. W tym celu P. C K. wykorzystał własne środki, jak: ambulanse ruchome, biuletyny, wydawnictwa, wystawy okienne, oraz przeprowadził wśród członków P. C. K. zbiórkę książek z przeznaczeniem ich dla szpitali na Ziemiach Odzyskanych.

W związku z tym Polski Związek Zachodni przysłał do Zarządu Głównego P. C. K. serdeczne podziękowanie za pomoc i współpracę w „III Tygodniu Ziem Odzyskanych".

✸

— W początkach maja b. r. odwiedziła Polskę wycieczka Polonii Amerykańskiej z U. S. A. i Kanady.

Odjeżdżając, członkowie wycieczki przesłali do Zarządu Głównego PCK pismo, w którym wyrażają serdeczne podziękowanie dla PCK za współudział w przyjęciu wycieczki we wszystkich zwiedzanych miejscowościach.

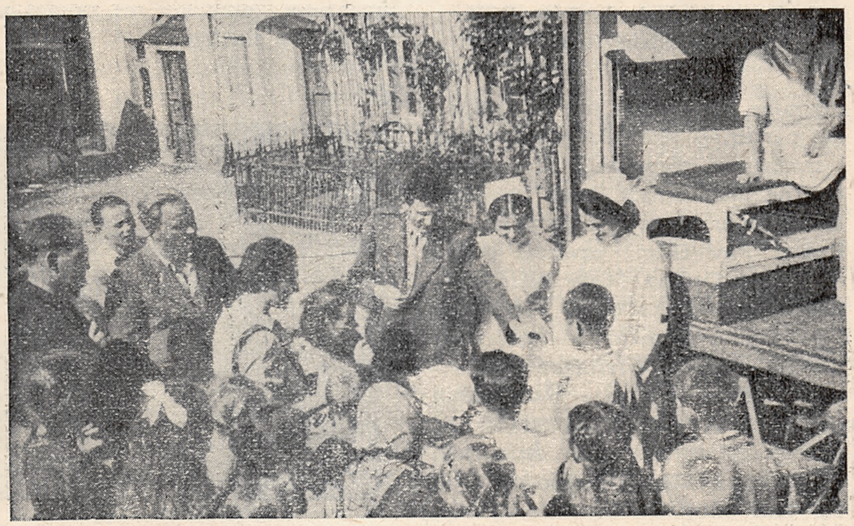
W piśmie tym między innymi czytamy:

„Z radością stwierdziliśmy, że Polski Czerwony Krzyż pracuje nad wyraz wydatnie w niesieniu pomocy medycznej i innej rodakom naszym w Polsce oraz przyczynia się do podniesienia higieny. Spostrzeżeniami tymi podzielimy się z naszymi współobywatelami w Ameryce i w Kanadzie, zachęcając ich do współdziałania z przedsięwzięciami Polskiego Czerwonego Krzyża.

Zarząd Główny.

Za wspólną inicjatywą Dyrekcji Z. Gł. PCK i ZZPIS — postanowiono przeszkolić pracowników PCK na kursach Społeczno - Wychowawczych.

W dniu 19 maja br. dwa pierwsze tego rodzaju kursy zorganizowano na terenie Zarządu Głównego PCK.



Ruchomy ambulans PCK w Świdnicy (Ziemie Odzyskane). Rozdawnictwo leków i mydła.



Ruchomy ambulans PCK w Świdnicy (Ziemie Odzyskane) Badanie pacjentów przez lekarza odbywa się w sali na kółkach.

— Podobne Kursy będą następnie organizowane w placówkach PCK — na terenie całej Polski.

Kurs obejmuje 26-godzinny cykl wykładów — łącznie z seminariami, o następującej tematyce:

1. Istota Państwa Demokracji Ludowej,
2. Wiadomości o Polsce współczesnej:
   a. model gospodarczy,
   b. polityka zagraniczna;
3. Plan 3-letni z podkreśleniem roku 1948,
4. Rola i zadania Związków Zawodowych w dzisiejszej Polsce,
5. Aktualne zagadnienia Związków:
   a. współzawodnictwo,
   b. udział w kontroli społecznej,
   c. kuźnia jedności;
6. Jednolity front klasy robotniczej,
7. Sojusz robotniczo-chłopski,
8. Walka o pokój świata — przegląd sytuacji międzynarodowej,
9. Oszczędność i wydajność pracy.

✵

Współpraca PCK ze „Służbą Polsce" obejmuje coraz szersze kręgi. Przejawia się to zarówno w wychowaniu personelu na świadomych obywateli, jak i szkoleniu na różnych kursach PCK, z których wychodzą odznaczeni przodownicy: zdrowia, ratownictwa sanitarnego, sióstr pogotowia itp.

PCK m. in. przychodzi również z pomocą młodzieży, przybywającej na komisje poborowe do „Służby Polsce", organizując wespół z Komendą Służby Polsce i innymi instytucjami bufety, gdzie młodzież po tańszej cenie może nabyć gorącą kawę i pożywienie.

Ostatnio Zarząd Główny P. C. K. wspólnie z Komendą Główną Powszechnej Organizacji „Służba Polsce", opracował umowę, na mocy której P. C. K. będzie udzielał zrzeszonym w powszechnej organizacji — pomocy leczniczej, zamkniętej (szpitale, sanatoria) i otwartej (przychodnie) w instytucjach leczniczych P. C. K.

✵

Przedstawiciele Zarządu Głównego P. C. K. na konferencji w Ministerstwie Zdrowia przedstawili beznadziejną sytuację chorych na gruźlicę Polaków przebywających w Niemczech.

Ministerstwo Zdrowia wyraziło zgodę na przejęcie chorych i umieszczenie ich w sanatoriach państwowych. Sprawa w toku.

✵

P. C. K. kontynuuje w dalszym ciągu poszukiwania, a następnie repatriację dzieci polskich, wywiezionych przymusowo w czasie zawieruchy wojennej do Niemiec. Dzieci repatriowane do kraju pozostają pod opieką P. C. K. — aż do chwili odnalezienia rodziny własnej lub zastępczej. P. C. K. interesuje się niejednokrotnie i dalszym losem dziecka adoptowanego

Ostatnio na ręce Prezesa P. C. K. dr. Bronisława Kostkiewicza wpłynął list, w którym małżonkowie Maria i Stanisław Liszkowic składają serdeczne podziękowanie dla P. C. K. za opiekę nad adoptowanym przez nich dzieckiem. Z listu przebija serdeczna wdzięczność za troskliwą opiekę, jaką roztoczył P. C. K. nad ich obecnym synem.

✵

Koła Młodzieży P. C. K. w ramach korespondencji międzyszkolnej otrzymały ostatnio od swych zagranicznych przyjaciół zaproszenia, celem wzięcia udziału w wystawach młodzieżowych.

W związku z tym ostatnio wysłano eksponaty (roboty ręczne: zabawki, drobiazgi, ilustrujące zwyczaje regionalne) na wystawę w Hamilton. W przygotowaniu są eksponaty na wystawę do Jugosławii i Belgii. W ostatnich dniach wpłynęło zaproszenie z Australii.

Poza tym wysłano albumy z pracami dzieci, ilustrującymi różne dziedziny działalności społecznej oraz lalki w strojach regionalnych na wystawę do Delegatury P. C. K. w Austrii.

✵

Zagraniczne CK — w uznaniu zasług polskich pielęgniarek w czasie ostatniej wojny światowej — przychodzą im obecnie z pomocą.

Ostatnio Amerykański Czerwony Krzyż za pośrednictwem Ligi Czerwonego Krzyża w Genewie — przyznał roczne stypendium dla pielęgniarki polskiej, na odbycie przeszkolenia w U. S. A.

Zarząd Główny PCK wystosował podziękowanie dla Australijskiego CCK za przesłane 3 skrzynie odzieży dla pielęgniarek polskich.



Oddział PCK w Łomży urządził kurs dla wiejskich przodownic zdrowia, który cieszył się dużą frekwencją i wywołał, jak to widzimy na zdjęciu, żywe zadowolenie wśród kursistek.

NOTATNIK I PORADNIK „JESTEM"

W odpowiedzi na liczne zapytania w sprawie odżywiania w okresie letnim, zamieszczamy artykuł na ten temat, nadesłany nam przez Państw. Liceum Gosp. Wiejskiego, Kościelec-Kujawski koło Inowrocławia.

CO POWINNA WIEDZIEC KAŻDA GOSPODYNI O ŻYWIENIU RODZINY W OKRESIE LETNIM.

Każda gospodyni, jako żywicielka rodziny, powinna przede wszystkim bardziej doceniać sprawę prawidłowego codziennego żywienia człowieka. Często niestety wykazuje się więcej zrozumienia i zainteresowania prawidłowym żywieniem zwierząt, chcąc mieć z nich pożytek, niż wyżywieniem człowieka. Tak samo przecież, jak u zwierząt i u ludzi ilość i *jakość pożywienia* wpływa na *wzrost i rozwój ciała, jego siły i stan zdrowia*.

Wiemy, że pożywienie codzienne musi dostarczać wielu różnych składników, z jakich zbudowane jest nasze ciało, a więc *składników budulcowych* (białko i sole mineralne), by organizm mógł róść, rozwijać się i naprawiać komórki i tkanki niszczące się w czasie ruchów i pracy. By ciało nasze było ciepłe, byśmy się mogli poruszać, mieli siły do pracy, musi pożywienie dostarczyć *składników opałowych* (tłuszcze, mąka, kasza, cukier). Ale budulec i materiał opałowy, choćby najlepsze, same nie wystarczą i nie zostaną nawet dobrze przez nasze ciało wyzyskane i przerobione, jeśli w pożywieniu nie będzie t.zw. *czynników dopełniających*, znanych już chyba wszystkim jako „witaminy". One to czuwają, regulują, by wszystkie czynności naszego ciała odbywały się sprawnie i chronią je od różnych chorób i niedomagań.

Zrozumiałą jest rzeczą, że dziecko musi mieć w pożywieniu dużo budulca, by mogło róść i powiększać swe ciało i jasne, że dużo więcej, niż normalnie, potrzebuje tego budulca kobieta ciężarna czy karmiąca. Wiemy, że człowiek pracujący ciężko fizycznie musi i potrafi zjeść dużo więcej od człowieka pracującego w biurze umysłowo, że zjada dużo pokarmów będących dobrym opałem — wytwarzających dużo ciepła i sił, czyli pokarmów o wysokiej wartości kalorycznej. Znany też jest fakt, że w zimie jemy więcej i chętnie, właśnie pokarmy o wysokiej wartości kalorycznej, a więc potrawy tłuste, tłuste mięso, groch, fasolę, różne smażone placki, ziemniaki, na które w lecie nie mamy nawet apetytu.

Z tego wynika, że nasze codzienne pożywienie musi być różne, zależnie od wieku, trybu życia i rodzaju pracy wykonywanej, inne w lecie, niż w zimie itd.

Ludzie na wsi, pracujący dużo fizycznie, szczególnie w okresie nasilonych robót w polu, czy ogrodzie, muszą mieć w swym pożywieniu oprócz odpowiedniej ilości produktów dostarczających białka i soli mineralnych, a więc budulca, oraz witamin, duże ilości dobrego paliwa, a ściślej mówiąc materiału dostarczającego sił i energii do pracy.

Tłuszcze są wprawdzie najlepszym paliwem, ale są ciężko strawne i wytwarzają w organizmie b. dużo ciepła, co jest niepożądane w lecie, gdyż temperatura otaczającego nas powietrza jest dużo wyższa. Pożywienie letnie winno być dlatego niżej kaloryczne, niż zimowe. Dobrym źródłem sił i energii, a więc dobrym „materiałem pędnym" dla naszego ciała są cukry: pokarmy słodkie i słodzone, miód, marmelady, pokarmy mączne, kasze, pieczywo i ziemniaki. Praktycznie zatym sprawę ujmiemy tak, że w lecie *ograniczymy ilość spożywanych tłuszczów* spożywając najlżej strawne, a więc: masło, obfitujące w witaminy, ważne szczególnie dla dzieci, lub jasny rafinowany olej do sałat, sałatek, warzyw. Nie gotujmy w lecie zup, sosów, warzyw na bardzo tłustym rosole, nie zasmażajmy ich, a raczej podprawiajmy śmietaną surową, mlekiem, masłem świeżym surowym, lub żółtkami rozmąconymi w mleku lub śmietance, szczególnie dla małych dzieci. Plackami ziemniaczanymi, racuchami i innymi potrawami smażonymi, przesyconymi tłuszczami, nie karmimy naszych domowników w lecie, zostawmy takie potrawy na jesień lub zimę. Zupy czy inne potrawy z suchego grochu lub fasoli z tłustym boczkiem zastąpmy w lecie potrawami z groszku zielonego lub świeżej fasoli w strączkach, zielonej lub żółtej szparagowej, albo świeżym bobem. Chleb z boczkiem, wędzonką czy smalcem zostawmy do posiłków zimowo - jesiennych, a w lecie jedzmy go z masłem i z miodem, lub marmeladą, dżemem czy powidłami. Cukier naprawdę krzepi, wzmacnia mięsień sercowy i bardzo szybko wytwarza siły potrzebne do pracy, dlatego jest pożądanym dodatkiem do potraw dla ludzi ciężko pracujących w lecie. Zupy, sosy słodkie z owoców i jagód z dodatkiem klusek, kaszy będą dobrą letnią potrawą, dającą dość energii do pracy, a równocześnie lekko strawną, chłodzącą i gaszącą pragnienie (napoje zbyt słodkie potęgują pragnienie).

Potrawy z kasz, mąki, pieczywa zasługują na specjalne podkreślenie w żywieniu ludności wiejskiej, jako dostępne i dość tanie źródło energii i siły mięśniowej, a równocześnie lekkostrawne. Kasze i to różne, potrawy mączne, pieczywo w połączeniu z mlekiem, serem, masłem, jajami, jagodami, owocami lub warzywami stanowią dobre, codzienne pożywienie, pełnowartościowe tj. zawierające wszystkie potrzebne dla zdrowia składniki. Są poza tym odpowiednie i dla dzieci i dla dorosłych. Przyrządzenie ich jest też naogół proste i niekłopotliwe i bardzo odpowiednie do wyzyskania dogotowywacza, co w dużej mierze może ułatwić pracę gospodyni.

Nie można w lecie, w czasie upałów żywić ludzi *zbyt dużą ilością mięsa*, szczególnie mięsa tłustego, wieprzowego czy baraniego lub tłustymi rybami, gdyż może to być dla zdrowia bardzo szkodliwe.

Potrawy mięsne można łatwo na wsi *zastąpić potrawami z mleka, sera białego, jaj* lub grzybów w połączeniu z jajami i śmietaną, bo one też zawierają białko podobnie jak mięso. Bardzo ważnym jest i to, że nabiał i potrawy z mleka w miesiącach letnich zawierają też i witaminy, których nie ma w mięsie i mało w pożywieniu zimowym, a które może organizm magazynować na zapas.

Mleko jest świetnym uzupełnieniem potraw z kasz, mąki, ziemniaków, oraz wszelkich potraw jarzynowych. Mleko zsiadłe stanowi pożądany orzeźwiający pokarm chłodzący o dużej wartości odżywczej. Chłodniki z kwaśnego mleka z bu-

raczkami, botwinką zieloną i jajami, podane z ziemniakami, czy kaszą na sypko, stanowią doskonałe *pełnowartościowe* potrawy na dnie upalne. Wykonanie ich jest bardzo proste i szybkie, ważna rzecz dla gospodyni w okresie nasilonych robót letnich poza domem. Chłodnik z owocami jest też bardzo smaczną, pożywną i bogatą w witaminy potrawą. Maślanka, serwatka mogą być też wyzyskane jako wartościowe orzeźwiające napoje, można z nich robić zupy-polewki z ziemniakami, kaszą, kluskami lub chlebem. Z mleka słodkiego lub zsiadłego można przyrządzać bardzo łatwe, szybkie, tanie, a pożywne desery dla dzieci np. kisiele, słodkie sosy z żółtkami do owoców, kasz, ciast itp.

Lato obdarza nas też bardzo cennymi dla naszego zdrowia produktami sezonowymi, które powinniśmy należycie wyzyskać. Są to *świeże warzywa i owoce*, głównie jagody, które zawierają potrzebne nam witaminy oraz sole mineralne, potrzebne do budowy silnych kości, zębów, wchodzących w skład krwi, mózgu, soku żołądkowego i wszelkich cieczy znajdujących się w naszym ciele. Po długich miesiącach zimowych organizm nasz jest wyjałowiony z tych składników, domaga się ich podświadomie, a różne Dlatego musimy w lecie zwiększyć *spożycie warzyw i owoców*. Młode warzywa mają b. mało mączki, nie są zdrewniałe, a więc lekkostrawne, mają b. *dużo witamin* i dlatego powinniśmy jeść ich dużo *w stanie surowym*, podobnie jak wszelkie choroby i niedomagania wiosenne dowodzą ich braku w organiźmie. *dojrzałe owoce i jagody*. Trzeba w ten sposób organizm wzmocnić, uodpornić przeciw różnym chorobom i pozwolić mu zrobić zapasy na sezon zimowy. Podawanie warzyw i owoców na surowo jest nie tylko korzystne dla zdrowia, ale ułatwia też gospodyni szybkie przygotowanie posiłków.

Jeśli warzywa gotujemy, pamiętajmy, by obierać je i skrobać jaknajcieniej, nie moczyć w wodzie godzinami, gotować krótko na silnym ogniu i pod przykryciem. Doprawiać należy surowym masłem albo śmietaną i unikać smażenia lub duszenia z tłuszczami, gdyż niszczy to zawarte w nich witaminy i sprawia, że stają się ciężkostrawne. Warzywa i owoce powinni jeść wszyscy, bo one, po mleku, są dla nas podstawowym źródłem składników mineralnych oraz witamin. *Podawać* szczególnie z potrawami mięsnymi, z jaj lub sera, do ziemniaków, kasz i różnych potraw mącznych. Warzywa i owoce pobudzają też apetyt, zawierają w sobie naturalne kwasy, które ułatwiają trawienie różnych pokarmów. Żywienie w lecie nie jest trudne, gdyż mamy do dyspozycji bardzo wiele różnych produktów. Pokarmy nasze mogą być dzięki temu urozmaicone, wystarczające pod względem jakości, a ilość dostosowujemy do potrzeb każdego domownika. By były prawidłowe należy je zawczasu obmyślić. Przy układaniu codziennego jadłospisu np. na tydzień naprzód, należy pamiętać i o tym, by były proste i szybkie w wykonaniu.

Gospodyni bowiem szczególnie w okresie letnim jest bardzo zajęta pracą i w domu i w polu i niewiele czasu może poświęcić na sporządzanie posiłków. Nie można jednak właśnie ze względu na wielki wysiłek wszystkich pracujących ciężko w polu, żywić ludzi w tym czasie byle jak, jeśli nam zależy na ich zdrowiu i wydajności ich pracy. Dlatego jadłospisy obmyślamy zawczasu, dostosowujemy do naszych możliwości i zapasów, przed okresem bardziej natężonej pracy, np. przy żniwach przygotowujemy zapasy ciasta suszonego, marmelady, sera, masła itp. Jeśli nie mamy, robimy dogotowywacz tanim kosztem, by w nim codzień ugotować choć jedną potrawę. Do gotowania w nim nadają się szczególnie kasze, krupniki, rosoły, mięsa gotowane i duszone, groch, fasola itp.

Maria Dudzik

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Dnia 29 maja br. Polska zawarła z Bułgarią Układ o Przyjaźni Współpracy i Wzajemnej Pomocy. Układ podpisali ze strony polskiej: Prezes Rady Ministrów — Cyrankiewicz i Minister Spraw Zagranicznych — Modzelewski, ze strony bułgarskiej: Prezes Rady Ministrów — Dmitrow i Minister Spraw Zagranicznych — Kolarow.

✸

Wybory do parlamentu C. S. R. skończyły się całkowitym zwycięstwem Frontu Narodowego.

✸

Po ustąpieniu dr. Edwarda Benesza, na stanowisko prezydenta C. S. R. wybrany został, cieszący się zaufaniem całego narodu, kandydat Frontu Narodowego, były premier Clement Gottwald.

✸

Rząd Związku Radzieckiego zgodził się na skreślenie 50% spłat reparacyjnych uiszczanych przez Węgry, Rumunię i Finlandię, przyznając tej ostatniej ponadto 5 milionów dol. pożyczki.

✸

Grecki rząd demokratyczny zaproponował zakończenie wojny domowej pod następującymi warunkami:

1. Prawa demokratyczne narodu zostaną bezwarunkowo zabezpieczone.

2. Niezawisłość narodowa będzie ustanowiona bez interwencji z zewnątrz.

3. Naród grecki zadecyduje sam o swej przyszłości.

Minister Tsaldaris odrzucił te pokojowe propozycje.

✸

Rada Ministrów w Warszawie powzięła uchwałę Narodowego Planu Gospodarczego na rok 1949 i Programu Państwowej akcji oszczędnościowej.

✸

Na dzień 27 czerwca r. b. wyznaczono uroczyste połączenie się czechosłowackich partii komunistycznej i socjal - demokratycznej.

✸

W ramach współpracy Polsko - Czechosłowackiej rozpoczęto szczegółowe planowanie budowy kanału, który połączy Odrę z Dunajem.

✸

Komitet naczelny włoskiej Generalnej Konferencji Pracy oblicza ilość bezrobotnych we Włoszech na blisko dwa i pół miliona...

✸

Komisja Izby Reprezentantów (U. S. A.) powzięła uchwałę domagającą się 25%-owej redukcji funduszów przeznaczonych na realizację planu Marschalla.

✸

Na skutek ulewnych deszczów Wisła w wielu miejscach wystąpiła z brzegów. Wielkie straty wyrządziła powódź m. in. w miejscowościach Gdów, Bochnia, okolice Tarnowa, Nowy Sącz, Jasło i Gorlice. W województwach krakowskim i rzeszowskim zalało 100.000 hektarów.

Akcją przeciwpowodziową pokierowali osobiście: Marszałek Michał Żymierski i minister K. Rusinek. Znakomicie ze swych zadań wywiązało się wojsko, Milicja Obywatelska, ORMO, bataliony robotnicze, „Służba Polsce".

Nadzwyczaj skuteczną była również pomoc sąsiedzka.

Natychmiastową pomocą powodzianom zajął się PCK i Państw. Służba Zdrowia.

✸

W związku z Wystawą Ziem Odzyskanych remontuje się i odbudowuje we Wrocławiu: ratusz, Państwowy Teatr Dolno - Śląski, Dom Kultury Dziecka, teatr im. Gabrieli Zapolskiej, Katedra Piastowska, kościół św. Krzyża, Panny Marii, św. Barbary, Państwowe Muzeum, gmach „Czytelnika" i największy w Polsce Państwowy Dom Towarowy.

✸

Na prawym brzegu Wisły pod Warszawą (Nowe Brudno) odkryto ślady wczesnohistorycznego grodu warownego wraz z podgrodziem.

✸

Składki na Wspólny Dom Partii Robotniczych przekroczyły miliard złotych.

✸

Pracownicy stoczni w Płocku odremontowali pięć statków, przeznaczonych do obsługiwania linii Warszawa — Gdańsk.

✸

Uprawa roślin leczniczych wzrosła w Polsce od 448 ha (1945) do 600 ha (1947). Zebrano ziół w stanie dzikim 276 tys. kg. (1945), a 1.425 kg. w roku ubiegłym. Żądanie podwyższenia produkcji ziół leczniczych realizuje Związek Samopomocy Chłopskiej.

✸

Uczeni radzieccy: prof. L. Briesławiec, Afanasjewa, Miedwiediewa i inni uzyskali trwałe zmiany (mutacje) w roślinach, metodą naświetlań promieniami Roentgena.

Wyprodukowane tym sposobem nowe gatunki zbóż mają dłuższe kłosy i większe ziarna. Doświadczenia nad ulepszeniem roślin włóknistych oraz herbaty i tytoniu są w toku.

✸

Popierając rozwój radzieckiej nauki i techniki, rząd Z. S. S. R. przyznał zasłużonym pracownikom i wynalazcom premie w łącznej wysokości 8.400.000 rubli.

✸

Rada Ministrów Z. S. S. R. poleciła rozszerzenie istniejących pasiek i stworzenie nowych. Hodowla bowiem pszczół usprawnia zapylanie kwiatów i zwiększa zbiory owoców do 60%. Pozatym miód uznany został oficjalnie, jako cenne lekarstwo i środek odżywczy, zwłaszcza dla dzieci. Znane są też właściwości bakteriobójcze miodu, a jad pszczeli leczy reumatyzm i ischias.

✸

Dr Ralf von Koenigswald odnalazł w Chinach zęby i fragmenty czaszek trzech nieznanych dotąd gatunków małpoludów, którzy żyli przed 500.000 lat. Wśród nich Megantropus przewyższał wzrostem dwukrotnie goryla, a Gigantopitekus był jeszcze większy.

✸

W jednym z największych kinoteatrów moskiewskich zainstalowano pierwszy na świecie ekran perspektywiczny systemu S. Iwanowa, na którym obrazy wyglądają trójwymiarowo bez użycia specjalnych okularów. Obecnie S. Iwanow udoskonalał jeszcze swą aparaturę, dążąc do uzyskania większej siły światła i szerszego pola widzenia.

TREŚĆ NUMERU

SOMMAIRE

SUMMARY.

Prenumerata: Rocznie zł 240.—, Półrocznie zł 120.—, Kwartalnie zł 60.—, Numer pojedyńczy zł 25.—.

Prenumeratę należy wpłacać do Administracji, Warszawa, ul. Mokotowska 14 lub na konto P.K.O. Nr I-4529

Administracja czynna w dni powszednie w godzinach 9—14.

Część rotograwiurowa, RSW „Prasa", Warszawa, Mariensztadt 8.

Druk. Nr 5 „Czytelnik", Warszawa, Targowa 82. B-53778

ŻYCIE P. C. K. W ILUSTRACJACH



Udział PCK w uroczystościach 1 maja w Tarnowskich Górach.



Zakończenie kursu dla sióstr Pog. San. w Warszawie.



W łódzkiej Szkole Pielęgniarstwa PCK uczennice poglądowo uczą się anatomii.



Ambulans ruchomy ofiarowany PCK przez Polski Biały Krzyż w Baltimore.



Przedstawicielki Polskiego Białego Krzyża w Baltimore w otoczeniu członków Zarządu Głównego PCK i Dyrekcji.



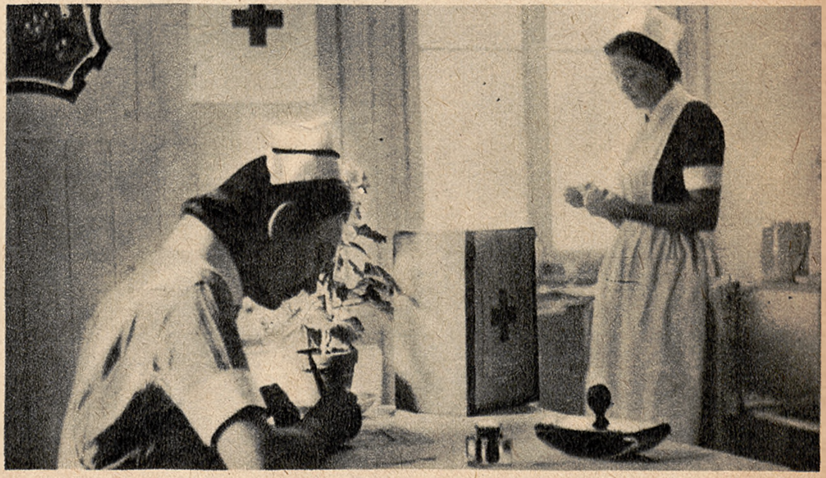
Stoisko PCK na Targach w Poznaniu.



Punkt ratowniczy na stoisku PCK w Poznaniu.



W Biurze Informacyjnym PCK w Warszawie przewija się codziennie liczna rzesza interesantów.



PCK na Targach w Poznaniu udzielał pomocy w nagłych wypadkach.



Wyremontowany nowy siedmiopiętrowy gmach w Warszawie przy ul. Mokotowskiej Nr 14, w którym mieszczą się biura Zarządu Głównego PCK – to nowe osiągnięcie w zrujnowanej, lecz coraz szybciej odbudowującej się Stolicy.